



ВЕСТНИК

**Башкирского государственного
медицинского университета**

сетевое издание

ISSN 2309-7183

Специальный выпуск № 4



Специальный выпуск
№ 4, 2020
vestnikbgmu.ru

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЕСТНИК

Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание
Специальный выпуск № 4, 2020

Редакционная коллегия:

Главный редактор: член-корр. РАН, проф. Павлов В.Н. – ректор Башкирского государственного медицинского университета (Уфа).

Зам. главного редактора: проф. Нартайлаков М.А. (Уфа).

Члены редакционной коллегии:

проф. Ахмадеева Л.Р. (Уфа); проф. Валишин Д.А. (Уфа); проф. Верзакова И.В. (Уфа); проф. Викторова Т.В. (Уфа); проф. Галимов О.В. (Уфа); проф. Гильманов А.Ж. (Уфа); проф. Гильмутдинова Л.Т. (Уфа); проф. Еникеев Д.А. (Уфа); проф. Загидуллин Н.Ш. (Уфа); проф. Катаев В.А. (Уфа); к.м.н. Кашаев М.Ш. (Уфа); проф. Мавзютов А.Р. (Уфа); проф. Малиевский В.А. (Уфа); проф. Минасов Б.Ш. (Уфа); проф. Моругова Т.В. (Уфа); проф. Новикова Л.Б. (Уфа); проф. Сахаутдинова И.В. (Уфа); доц. Цыглин А.А. (Уфа).

Редакционный совет:

Член-корр. РАН, проф. Аляев Ю.Г. (Москва); проф. Бакиров А.А. (Уфа); проф. Вишневский В.А. (Москва); проф. Викторов В.В. (Уфа); проф. Гальперин Э.И. (Москва); проф. Ганцев Ш.Х. (Уфа); академик РАН, проф. Долгушин И.И. (Челябинск); академик РАН, проф. Котельников Г.П. (Самара); академик РАН, проф. Кубышкин В.А. (Москва); проф. Мулдашев Э.Р. (Уфа); проф. Созинов А.С. (Казань); член-корр. РАН, проф. Тимербулатов В.М. (Уфа); академик РАН, проф. Чучалин А.Г. (Москва); доц. Шебаев Г.А. (Уфа).

Состав редакции сетевого издания «Вестник Башкирского государственного медицинского университета»:

зав. редакцией – к.м.н. Насибуллин И.М.

научный редактор – к.филос.н. Афанасьева О.Г.

корректор-переводчик – к.филол.н. Майорова О.А.

Сборник материалов
МЕЖВУЗОВСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Актуальные проблемы физической культуры и спорта:
образование, наука, практика, перспективы развития»

30 ноября, 2020
г. Уфа

под редакцией
член-корр. РАН, проф. Павлова В.Н.,
к.б.н., доцента Гайнуллина Р.А.

Редакционная коллегия:
д.м.н., проф. Рахматуллина И.Р., д.м.н., проф. Ишметов В.Ш.,
Федосеева А.Р., Абзалилов Р.Я.



Оглавление

Р.Х. Абдуллин, М.А. Роженцев, А.А. Роженцев ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ В БИАТЛОНЕ	9
Р.Я. Абзалилов, У.С. Ефремова ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И НАРУШЕНИЙ СНА СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ	12
Р.Я. Абзалилов, А.В. Зайкина ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	16
Т.В. Армянинова, Р.Р. Хайдаров АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	18
О.В. Балберова ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ	21
Г.А. Бартдинова, Р.И. Вагизова, З. В. Фазылова ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	28
Г.А. Бартдинова, Э.Р. Закирова, М.Р. Чумарин АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ГРУППАХ С РАЗИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ	32
Г.А. Бартдинова, С.А. Петрова, Э.М. Шамсутдинова, К.А. Афонина СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ Г. УФА	34
Г.А. Бартдинова, А.О. Степанова «ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА БГМУ»	38
П.З. Буйлов, М.И. Муртазин ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ	42
В.В. Валиуллин, Р.Г. Бикимбетов, О.В. Валиуллина МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	44
Р.А. Гайнуллин; Л.М. Арзуманян, Д.В. Грицаенко, А.И. Муфаззалова, Я.В. Сёмина, Н.Н. Гайсина ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	49
Р.А. Гайнуллин, А.А. Юлмухаметов, Л.Р. Фазлутдинова АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО НОРМАТИВАМ	

ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В 2018-2019ГГ	51
Р.Р. Галиакберов, К.Р. Эделева, А.И. Хайруллина ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ	55
Ф.Х. Галимов, В.А. Иванов ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЕЙШИХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	57
Ф.Х. Галимов, А.Р. Файзрахманова ВАЖНЕЙШИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ ЖИТЕЛЕЙ Г.УФА	61
И.И. Гумеров, Г.И. Абдуллина ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, А ТАКЖЕ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	64
И.И. Гумеров, Г.И. Хасанова КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ, СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ	68
А.С. Гареева, Р.М. Нурисламова СТРУКТУРА УСПЕШНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ	72
А.С. Гареева, А.Д. Янчук ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ	75
О.А. Заболотный, К. Пандей, С. Кхан ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РОССИИ И ИНДИИ	78
А.М. Закиев ВЛИЯНИЕ УЧЕТА РЕКОРДОВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЕТКОСТЬ В ДАРТСЕ	82
А.М. Закиев, А.Д. Аглиуллина «ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ХОД БЕРЕМЕННОСТИ, ЖЕНЩИНУ И ПЛОД»	85
И.З. Ишмухаметов, С.И. Хазеев, Н.В. Алыев, Р.В. Загитов, В.В. Бокова АРТРОЗ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА	89
Ю.Б. Казарьян, А.В. Ковалева СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ	92
И.А. Кочергин, В.Л. Татаренцев, А.С. Терещенко, А.Р. Федосеева	

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ»	95
А.В. Кравец-Абдуллина, Л.И. Ахметшина СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	99
А.В. Кравец-Абдуллина, М.С. Лаврешин ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ СОСТАВАХ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ	104
Н.В. Красильникова МЕТОД РЕШЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	107
В.Б. Крутько, Г.Т. Гарипова ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ	112
В.Б. Крутько, И.Ю. Полецкова ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СОФТБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ	114
В.Б. Крутько, А.И. Шамсутдинова ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИЦ 13-14 ЛЕТ	117
Р.К. Кудашев, Е.Д. Шумилова ПРОБЛЕМА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	119
Я.П. Мелихов, Д.И. Фурсова, Д.А. Мамаева ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВОК, ПОВЫШАЮЩИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ	122
Р.Р. Нухов ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ	125
А.Н. Попов, А.А. Галиев ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ	131
А.В. Пономарева, Е.А. Чаднова, А.Р. Федосеева РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ	133
С.С. Порядков, И.С. Орлов НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО	137
Т.В. Састамойнен, А.Р. Федосеева	

ИНДИЙСКАЯ ЙОГА В ПРАКТИКЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	139
Н.Ф. Семерханова, Н.С. Яунбаева, О.В. Валиуллина ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА	142
З.Г. Сулейманова, Г.М. Атанова, Г.А. Абубакирова ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	147
З.Г. Сулейманова, М.А. Камалова ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ ПРЕДМЕСТРУАЛЬНОГО СИНДРОМА У ДЕВУШЕК 18-23 ЛЕТ	152
З.Г. Сулейманова, Е.Е. Кобелева МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	154
З.Г. Сулейманова БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	157
Э.Г. Усманов, Ю.С. Зайнуллина, Р.Г. Бикимбетов СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ	161
Э.Г. Усманов, И.Р. Каримова, К.И. Мухаметьянова ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	163
Л.Р. Фазлутдинова СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БГМУ ЗА 2018/2019 И 2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД	167
Л.Р. Фазлутдинова, А.А. Лебедев, К.В. Иванова РОЛЬ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ТЕРАПИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА	169
Л.Р. Фазлутдинова, Т.И. Шамсегалиев ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПЕШЕГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА	172
Р.М. Файзуллина, Р.Р. Гафурова, О.В. Васильева, Р.Р. Гафурова, В.Ф. Гайсина, Э.Э. Шамшеев, А.А. Зарипова ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ У ДЕТЕЙ	176
Р.М. Файзуллина, О.А. Комарова, Р.Р. Гафурова, В.Ф. Гайсина, А.А. Зарипова, Л.В. Князева КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	182

А.Р. Федосеева, Г.И. Габдрахманова БОЛЕЗНЬ ОСГУДА–ШЛАТТЕРА У СПОРТСМЕНОВ	187
А.Р. Федосеева, А.И. Хабилова, Л.И. Халимова, Е.С. Чикурова ВЛИЯНИЕ ЛФК В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	191
А.Р. Федосеева, И.Р. Юсаева ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	196
А.И. Хамидуллин, Д.А. Абдуллина, Д.Р. Хабирова СОМАТИЗИРОВАННАЯ ГИПОКИНЕЗИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	198
Р.З. Хадиятов, Т.Ф. Зайнуллина ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА В РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА	202
Р.З. Хадиятов, Д. М. Сулейманова ПРОФИЛАКТИКА РАЗРЫВА МЕНИСКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	203
И.Р. Юсупов, К.И. Назиуллина РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ	207

УДК 796.92.093.642

Р.Х. Абдуллин, М.А. Роженцев, А.А. Роженцев

ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ В БИАТЛОНЕ
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа

Стрельба - важный компонент биатлона, и она оказывает высокое влияние на конечный результат соревнования. Итоги выступлений спортсменов высокой квалификации на соревнованиях показывают, что при незначительной разнице в скорости и времени пребывания на огневых рубежах конечный результат определяет меткость стрельбы. Стрельба может осуществляться в разных положениях - лёжа, сидя, стоя. В зависимости от изготовления нужна совершенно разная методика, по которой будут проходить тренировки спортсмена.

Ключевые слова: техника стрельбы; биатлон; стрельба в изготовке стоя; эффективный выстрел, тренировка.

R.H. Abdullin, M.A. Rozhentsev, A.A. Rozhentsev

STANDING SHOOTING TECHNIQUE AT BIATHLON
Of the "Bashkir state agrarian University», Ufa

Shooting is an important component of biathlon, and it has a high impact on the final result of the competition. The results of the performances of highly qualified athletes in competitions show that with a slight difference in speed and time spent at firing lines, the final result determines the accuracy of shooting. Shooting can be carried out in different positions - lying, sitting, standing. Depending on the manufacture, a completely different technique is needed according to which the athlete's training will take place.

Keywords: shooting technique; biathlon; standing shooting; effective shot, training.

Многие начинающие биатлонисты осуществляют неправильный подход к такому элементу как стрельба. Последствия этого - выработка негативных спортивных привычек, неправильная позиция тела, вследствие чего - снижение эффективности выстрелов.

В зависимости от положения, в котором будет происходить стрельба – на биатлониста влияют разные факторы, на которые стоит обратить внимание. Комплексный подход в тренировке к стрельбе - залог успешный результатов на турнирах.

Цель исследования: систематизировать знания о правильной тренировке биатлониста и сформировать рекомендации, которые помогут спортсмену в достижении успеха.

Материалы и методы

Анализ и синтез теоретического материала по технике стрельбы в биатлоне, а также факторов, влияющих на спортсмена во время стрельбы

Результаты и обсуждение

На устойчивость биатлониста при стрельбе в изготовке стоя оказывают влияние следующие факторы:

- выбор наиболее комфортного положения для туловища;
- правильность взаимоположения опорных поверхностей тела;
- центр тяжести системы тела стрелка по соотношению с оружием над площадью опоры;
- степень натяжения и напряжения связок;
- положение левой руки.

Каждый из этих факторов, несомненно, важен и требует определенной работы для выявления наиболее комфортного состояния. Дабы было проще, ниже будут приведены

этапы подготовки биатлониста к стрельбе, в каждом из них рассмотрен тот или иной аспект, выявлены нюансы и тонкости.

Подготовка биатлониста к стрельбе включает следующие этапы:

- 1) Положение лыж относительно мишени – их биатлонист устанавливает по прибытии на место стрельбы. От взаиморасположения ног зависит напряженность туловища во время стрельбы. В результате тренировок, спортсмен привыкает к однообразию положения лыж на огневом рубеже. Таким образом, снижается вероятность, что с каждым новым прибытием на место стрельбы спортсмен будет по-разному расставлять лыжи, соответственно, менять положение на непривычное;
- 2) Контроль ног – выключение ног в тазобедренных суставах должно быть естественным и лёгким, а не чрезмерным, чтобы не возникало перенапряжения в мышцах. При их напряженном состоянии труднее управлять удержанием оружия в мишени в связи с возникновением дрожи, вместе с этим увеличивается вероятность промаха;
- 3) Работа над тазобедренными суставами - фиксация тазобедренных суставов необходима, чтобы убрать колебания в корпусе. Также биатлонист должен следить за тем, чтобы напряжение в коленных суставах было равномерным, в противном случае возникнет дрожь, а затем колебания во всем теле. Как видно правильная тренировка – это всегда баланс, где в любой момент спортсмен может неправильно рассчитать нагрузку в какой-либо части тела.
- 4) Стабильность корпуса основывается на зафиксированных суставах ног и тазобедренных суставов. Для создания комфортного положения при удержании оружия биатлонист вынужден подать назад верхнюю часть туловища относительно центральной площади опоры. Также необходимо обратить внимание на степень прогиба в пояснице, которая зависит от веса оружия и его баланса, затем на мышцы плечевого пояса, чтобы проверить их подвижность. Излишнее напряжение мышц плечевого пояса может привести к спазматическим движениям.
- 5) Правой рукой спортсмен осуществляет поддержание винтовки, а, непосредственно, кистью нажимает на спусковой крючок. Во время прицеливания следует прижать затыльник к плечу, чтобы винтовка была полностью зафиксирована. Щеку следует прижать к гребню приклада, наклонив голову к прицелу и надавив подушкой большого пальца на щеку.
- 6) Положение головы на прикладе контролируется осознанным восприятием тонуса мышц шеи. При перенапряжении шеи нарушается координация. Для проверки положения головы биатлонисту следует закрыть глаза и провести привычную прикладку к гребню винтовки, затем, открыв глаза, увидеть прицел. Намушник должен быть в центре поля зрения диоптра.
- 7) Левая рука, согнутая в локтевом суставе, опирается на грудную клетку и/или верхний гребень подвздошной кости без напряжения. Дополнительно проверяется положение кисти

на цевье и тонус мышц. Кисть с предплечьем должны составлять прямую линию и поддерживать цевье в определенном месте. Ружейный ремень необходимо поддерживать, в противном случае его колебания выведут стрелка из состояния баланса;

Одной из распространенных ошибок при стрельбе стоя является большая разница в расположении кучности пробойн по вертикали или горизонтали и в результате - нестабильность стрельбы.

Приёмы решения данной проблемы, следующие:

- 1) Подгонка оружия.
- 2) Стабилизация положения головы относительно прицела при стрельбе стоя, контроль симметричности колец в поле зрения, симметричности поля зрения и намушника, применение квадратной мушки.

Заключение

Подготовка к стрельбе – тяжелый труд для биатлониста, в котором нужен точный расчет и грамотная балансировка напряжения в мышцах, любая ошибка может стоить хороших результатов. Следуя этапам, в которых рассматривается последовательная работа от положения лыж, ног – до корпуса и положения головы, биатлонист сможет усовершенствовать свои навыки и достичь высоких результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюховских Т.В. Основные ошибки у студентов-биатлонистов во время стрельбы на соревнованиях / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, В. В. Пономарев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2015.-№ 1. - С. 38-40.
2. Корягина, Ю.В. Лыжные гонки и биатлон: актуальные проблемы функциональной и технической подготовки (аналитический обзор зарубежной литературы) / Ю.В. Корягина, Н.С. Загурский // Организационно-методические аспекты учебного и учебно-тренировочных процессов в условиях вуза: сб. науч. тр. - Омск: Изд-во СГУФКиС, 2016. - С. 120-123.
3. Лобанов С.А., Шишкин И.В., Кузнецова Н.О., Малагина А.А., Хисматуллина З.Р., Насырова Е.В., Роженцев М.А., Роженцев А.А., Мансурова З.Р. Влияние гипоксии на организм //Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы.-2017.№ 2 (42). С. 12-27.
4. Роженцев М.А., Роженцев А.А., Лобанов С.А. Компенсаторно-адаптивные изменения мозжечка при гипокинезии //Известия Оренбургского государственного аграрного университета.-2018. № 4 (72). С. 244-247.
5. Маматов В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне: пособие/В. Ф. Маматов; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2011.- 90 с.

6. Рожнецов М.А., Рожнецов А.А., Адова О.Л. Организация элективного курса по гандболу в башкирском государственном аграрном университете. // Аграрная наука в инновационном развитии АПК Материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXVI Международной специализированной выставки "Агрокомплекс-2016". 2016. С. 38-41.
7. Рожнецов А.А., Рожнецов М.А. Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета.-2011. С. 230-232.
8. Ягафаров, Р.Р. Применение упражнений на занятиях элективного курса «Лапта» в Башкирском ГАУ / Текст / = Application of exercises in the classes of the elective course "Lapta" in the Bashkir state UNIVERSITY // Наука молодых – инновационному развитию АПК материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых = Young science – innovative development of agriculture materials of the IX all-Russian scientific and practical conference of young scientists, 2016. Уфа. Башкирский ГАУ. С. 422-426.

УДК 796.011

Р.Я. Абзалилов, У.С. Ефремова

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И НАРУШЕНИЙ СНА СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В работе приводятся данные изучения наличия и характера взаимосвязи физической активности человека и нарушений сна. В исследовании приняли участие 52 студента младших курсов университетов, среди которых 30% (16/52) мужского пола, 70% (36/52) женского пола (средний возраст $18 \pm 0,92$, медиана = 18). Использовались статистический, психодиагностический и социологический методы; Индекс выраженности бессонницы (ISI) и авторский опросник. Было выявлено, что регулярные занятия физической культурой уменьшают выраженность бессонницы.

Ключевые слова: Бессонница, инсомния, нарушения сна, физкультура, физическая активность, спорт.

R.Y. Abzalilov, U.S. Efremova

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP DISORDERS OF JUNIOR STUDENTS

Department of Physical Education, Bashkir state medical university, Ufa

The study presents data of the presence and nature of the relationship between human physical activity and sleep disorders. The study involved 52 junior university students, including 30% (16/52) males, 70% (36/52) females (average age 18 ± 0.92 , median = 18). We used statistical, psychodiagnostic and sociological methods; Insomnia Severity Index (ISI) and author's questionnaire. It was found that regular physical education reduces the severity of insomnia.

Keywords: Insomnia, sleep disturbances, physical education, physical activity, sport.

По данным ВОЗ проблемы с нарушением сна имеют около 27% населения из 15 регионов мира. Одной из распространенных проблем сна является инсомния. Инсомния (бессонница) - расстройство сна, которое характеризуется недостаточной

продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени [4]. Бессонницей страдают не только многие люди после 40-50 лет (до 50% пожилых людей), но и молодое население – около 30% обучающихся университетов имеют проявления бессонницы [1,2,7,9]. В повседневной жизни бессонница влияет на когнитивные способности, сопровождает депрессию, являясь как последствием заболевания, так и его предиктором [3]. Одним из методов немедикаментозной коррекции инсомнии можно рассматривать физические упражнения. В клинической сфере занятия физической культурой используются совместно с психотерапевтическим методом для лечения депрессий [5]. В спортивном мире нарушения сна так же остаются актуальной проблемой, особенно перед важными соревнованиями. По исследованиям австралийских ученых 65%-83% спортсменов испытывают трудности со сном перед соревнованиями – проявления инсомнии связаны с нервным напряжением и переживаниями о предстоящих соревнованиях [6]. Мы решили провести пилотное исследование, чтобы выяснить связь между занятиями физкультурой и спортом и нарушением сна.

Цель исследования: изучить взаимосвязь физических нагрузок и нарушений сна.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели были использованы статистический, психодиагностический и социологический методы. Была составлена авторская анкета, включавшая в себя ряд открытых вопросов о занятиях физической культурой и спортом. Вопросы были направлены на то, чтобы узнать, как часто и интенсивно респондент занимается физической активностью. Для выявления проявлений инсомнии был использован опросник Индекс выраженности бессонницы (ISI). Методика используется для оценки субъективной тяжести инсомнии и состоит из 7 пунктов, оцениваемых по шкале Ликерта от 0 до 4 баллов [8]. Респондентами стали 52 обучающихся младших курсов образовательных учреждений высшего образования, среди которых 30% (16/52) мужского пола, 70% (36/52) женского пола. Средний возраст респондентов составил $18 \pm 0,92$. Основная масса опрошенных – студенты университетов. Сбор данных проходил дистанционным способом, с помощью использования платформы «Google формы» в феврале 2020 года. Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакетов программ: Microsoft Excel, STATISTICA 10.

Результаты и обсуждения

Респондентам было предложено пройти тест, состоящий из двух блоков вопросов. Первый раздел вопросов был посвящен занятиям физкультурой и спортом. Из респондентов 23 человека (44,2%) занимаются только на занятиях физической культуры в учебных заведениях, 4 человека (7,7%) вообще не занимаются физической культурой. Кроме того,

опрос прошли 5 человек (9,6%), кто занимается спортом профессионально и имеют спортивный разряд. Остальные респонденты занимаются физической активностью в спортивных залах или секциях. Респонденты, кто не занимается спортом, как причину указывают отсутствие желания заниматься физической активностью. Утреннюю зарядку делают всего лишь 38% (20/52) человек, и из них только 7 человек делают зарядку регулярно, остальные “время от времени”. В основном зарядку делают студенты, которые занимаются спортом профессионально.

В продолжении опросника, мы предложили респондентам ответить на вопрос: “Как часто проходят Ваши тренировки?”. Обучающиеся университетов дали ответы: “Вообще не занимаюсь спортом” - 7,7% респондентов (4/52), “занимаюсь нерегулярно” – 11,5% (6/52), “несколько раз в месяц” – 1,9% (1/52), “раз в неделю” - 21,1% (11/52), “несколько раз в неделю” – 48% (25/52), “каждый день” - 9,6% (5/52). Ответы были проранжированы от “0” до “5” для облегчения будущего подсчета общего числа тренировок, где минимальное значение - “вообще не занимаюсь спортом” – “0”, а максимальное - “каждый день” – “5”.

Следующим шагом мы выяснили время одной тренировки. На вопрос 3,8% (2 человека) ответили - “вообще не занимаюсь спортом, 3,8% (2/52) - “5 минут”, 5,7% (3/52) - “полчаса”, 36,5% (19/52) - “около 1 часа”, 34,6%(18/52) - “1 - 2 часа”, 15,4% (8/52) - “более 2-х часов”. Ответ “5 минут” дали респонденты, которые “вообще не занимаются” физической культурой. Результаты этого вопроса также были проранжированы от “0” до “5”, как это было проделано с предыдущим вопросом.

После ранжировки вариантов ответов, два значения были перемножены, чтобы получить коэффициент – сколько один определенный человек в среднем занимается физической культурой в неделю относительно других респондентов. Коэффициент обучающихся младших курсов составил от “0” до “25”, где “0” – люди, которые вообще не занимаются физической культурой, “25” – те, кто занимается каждый день более 2 часов. Такой способ подсчета помог оценить общее время занятий физической культурой за одну неделю, учитывая частоту тренировок и продолжительность одной тренировки. Из респондентов результат “25” показали 2 человека, которые профессионально занимаются спортом – фигурным катанием и лыжными гонками - и имеют разряды “Кандидат в мастера спорта” и “1 юношеский разряд” соответственно. Обучающиеся, которые занимаются физической культурой на занятиях в учебных заведениях показали результат до “15”. От “16” до “20” набрали обучающиеся, которые регулярно занимаются в спортивном зале или в секциях.

Далее респонденты прошли опросник Индекс выраженности бессонницы (ISI) По результатам опроса у 20% респондентов (38,4%) не имеют проявлений инсомнии или они в

пределах нормы, у 46,2% (24/52) наблюдаются легкие нарушения сна, у 9,6% (5/52) умеренные нарушения сна и у 5,7% (3/52) выраженные нарушения сна. у

После получения результатов опроса был проведен статистический анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Было выявлено, что выраженность проблем с засыпанием отрицательно связана с полученным коэффициентом, показывающим занятия физической культурой, который мы получили в первом блоке вопросов ($R=-0.328$ $p = 0.017$). То есть, чем дольше продолжительность тренировок и больше их частота, тем менее выражены проявления инсомнии. Интересно заметить, что выраженность бессонницы связана с количеством тренировок в неделю ($R=0.467$ $p=0.0004$), однако нет связи с продолжительностью одной тренировки.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой положительно связаны со сном человека - регулярные тренировки уменьшают выраженность бессонницы. Однако чрезмерно частые тренировки, наоборот, влияют отрицательно. Следует отметить, что данные носят предварительный характер и не могут быть применены ко всем обучающимся, в связи с неравномерным распределением выборки по полу, однако исследование будет продолжено для получения более расширенной информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белозерцев Ю. А., Белозерцев Ф. Ю., Колодий В. Л. Коррекция нарушений когнитивных функций, вызванных стрессовой бессонницей //Забайкальский медицинский вестник. – 2013. – №. 1. – С. 14-18.
2. Калинин Д. А., Калинин Н. А. Физкультура и сон (сон человека и используемые для улучшения сна активно-оздоровительные технологии) //Молодежь-науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. – 2017. – С. 370-374.
3. Ковров Г. В. и др. Инсомния и когнитивные нарушения //Эффективная фармакотерапия. – 2014. – Т. 31. – С. 28-33.
4. Крук И. В., Блейхер В. М. Толковый словарь психиатрических терминов //Воронеж: НПО «Модэк. – 1995. – Т. 221
5. Шевцов С. А. Восстановительное лечение непсихотической депрессии у детей и подростков //Социальная и клиническая психиатрия. – 2012. – Т. 22. – №. 4.
6. Juliff L. E., Halson S. L., Peiffer J. J. Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions //Journal of science and medicine in sport. – 2015. – Т. 18. –№ 1.–С.13-18.
7. Monane M. Insomnia in the elderly // J. Clin. Psychiatry. 1992. Vol. 5. Suppl. 3. P. S23–28.
8. Morin C., Belleville G., Belanger L. The ISI: Psychometric Indicators to detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Response // Sleep. – 2011. – Vol. 34. № 5. - 601–608.

9. Sivertsen B. et al. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students //Journal of sleep research. – 2019. – Т. 28. – №. 2. – С. 782-790.

УДК796.92.093.642

Р.Я. Абзалилов, А.В. Зайкина

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В настоящее время в системе дошкольного образования существует проблема умственных перегрузок, которые испытывают дети, в процессе образования в ДООУ. Целью исследования явилось создание условий для двигательной активности воспитанников на занятиях по ФК. Задачами - воспитание потребностей в ЗОЖ.

Ключевые слова: Двигательная деятельность, физические упражнения, потребность ЗОЖ.

R.I. Abzalilov, A.V. Zaykina

MOTOR ACTIVITY - AS AN INDICATOR OF CHILDREN 'S PHYSICAL HEALTH

Bashkir state medical university, Ufa

Currently, in the pre-school education system, there is a problem of mental overload experienced by children in the process of education in PRESCHOOL. The purpose of the study was to create conditions for the physical activity of students in FC classes. Tasks-education of needs for healthy lifestyle.

Keywords: Motor activity, physical exercises, healthy lifestyle needs.

В настоящее время в системе дошкольного образования существует проблема умственных перегрузок, которые испытывают дети, в процессе образования в ДООУ. Это обусловлено многими факторами, связанными с проблемами пребывания в учреждении и процессом обучения, который рассчитан на среднестатистического ребенка. Большим количеством разнообразных программных направлений и дополнительным внепрограммным образованием, снижением двигательной активности детей. В программах ДООУ не уделяется должного внимания применению оздоровительных технологий, интеграции двигательной и познавательной деятельности. Одной из актуальных проблем является малоподвижный образ жизни. Все это приводит к возникновению актуальной проблемы организации двигательной активности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Движение – это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это наиболее активное лечебное средство. Недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

Цель исследования: создание условий для двигательной активности воспитанников на занятиях по ФК. Задачи: воспитание потребностей в ЗОЖ. Формирование жизненно-необходимых умений и навыков, формирование моральных качеств (выносливости, силы воли). Развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм. Создание условий для реализации потребностей в двигательной активности.

Наблюдения показали, что малоподвижные дети показывают самые низкие результаты в основных движениях, они неохотно принимают участие в подвижных играх, играх-эстафетах, играх-соревнованиях, спортивных играх и т. п. пониженная двигательная активность в детстве формирует определенный тип поведения: замкнутость и нежелание участвовать в коллективных играх.

На базе МАДОУ Детский сад №3 городского округа города Уфы Республики Башкортостан была проведена:

1. Беседа с дошкольниками о пользе и потребности в ЗОЖ.
2. Эстафета «разложи и собери мячи»
3. Собрана информация о проведении олимпиады по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста – воспитанников дошкольных образовательных учреждений городских округов и муниципальных районов Республики Башкортостан «МЫ ГАГАРИНЦЫ!» 2019-2020 учебного года.

Данная олимпиада включает в себя следующие тесты:

1. Челночный бег 3х10 м (мальчики, девочки).
2. Прыжки в длину с места (мальчики, девочки).
3. Бросание набивного мяча двумя руками из-за головы.
4. «Уголок» - мышцы брюшного пресса.
5. Наклон вперед стоя на полу.

В результате, своевременные, целенаправленные, специально организованные занятия по физической культуре – единственно действенное средство, с помощью которого удается остановить этот нежелательный процесс и выправить положение.

Таким образом, у воспитанников повысился интерес к подвижным играм, играм-соревнованиям, физическим упражнениям, требующих больше выносливости и силы воли; сформировался устойчивый интерес к непосредственно-образовательной деятельности; активизировалась свободная деятельность детей во время прогулок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по проведению олимпиады по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста – воспитанников дошкольных образовательных учреждений городских округов и муниципальных районов Республики Башкортостан «МЫ ГАГАРИНЦЫ!» 2019-2020 учебного года. [Электронный ресурс]: <http://www.kubok-gagarina.ru/interes.php>.
2. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. - М.: Детство-Пресс, 2016.

УДК796.92.093.642

Т.В. Армянинова, Р.Р. Хайдаров
**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
Башкирский государственный университет, Уфа

В статье раскрыты основные актуальные вопросы и проблемы занятий спортом и физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены цель и задачи адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, физическая культура, адаптация, физическая культура, спорт, упражнения, инвалидность.

R.R. Khaydarov, T.V. Hermannova
**CURRENT ISSUES OF ADAPTIVE AND PHYSICAL CULTURE FOR PEOPLE WITH
DISABILITIES**
Bashkir State Medical University, Ufa

The article reveals the main topical issues and problems of sports and physical culture for people with disabilities. The purpose and tasks of adaptive physical education are considered.

Keywords: limited health opportunities, physical culture, adaptation, physical culture, sport, exercise, disability.

Оздоровительная физическая культура является неотъемлемой частью учебно – воспитательной работы. Физическая культура способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

За последние годы увеличилось психо – эмоциональное напряжение студентов, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающиеся ощущения дискомфорта. Такое состояние принято называть “школьными стрессами”. Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение, на занятиях по физической культуре, дыхательных упражнений, тем более что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений, для снятия эмоционального напряжения в условиях занятий по физической культуре является:

1. Относительная простота упражнений;
2. Возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
3. Независимость от особенностей образовательных задач урока физической культуры;
4. Вынужденная смена деятельности занимающихся с умственной на физическую;
5. Оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Физическая культура и спортивные занятия, как наиболее способы двигательной деятельности, формируют самодостаточную и гармоничную личность, развивают его физически и духовно, обогащая его эмоционально, разряжая его напряженность, уводя его от проблем, переключая внимание на другие ценности, повышают престижность человека, его социальный статус в обществе, ставя лиц с ОВЗ в один ряд, а то и выше остальных членов общества, не имеющих серьезных нарушений здоровья [4].

Цель работы: выявление актуальных вопросов адаптивной и физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В настоящее время это одна из актуальных задач в нашей стране и за рубежом. Ведется постоянный поиск эффективных техник и технологий для коррекции лиц с ограниченными возможностями (ОВЗ). В этом огромная роль отводится физическими упражнениями и спорту, которые позволяют, как улучшить физическое состояние лиц-инвалидов, так и помочь им в социализации, самореализации в жизни.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) выступает неотъемлемым элементом общей системы учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью считают адаптацию лиц с функциональными ограничениями к окружающей среде и социуму [1].

Для этого ставятся следующий комплекс взаимосвязанных задач:

- укреплять здоровья и благоприятствовать нормальному физическому развитию организма;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- развивать моторику организма;
- воспитывать желания и умения заниматься физическими упражнениями самостоятельно;
- воспитывать морально-волевые качества личности;
- уменьшить противоречия между потребностями человека с ОВЗ и психофизическими возможностями его организма [3].

При проведении адаптивной физической культуры необходимо выбирать адекватные средства и методы физкультурно-оздоровительных программ и занятия с учетом особенностей заболевания человека, их своевременности и индивидуальности [7].

К числу основных форм организации занятий адаптивной физической культурой относятся:

- систематические занятия – утренняя гимнастика, уроки физкультуры в дошкольном или учебном заведении;
- эпизодические – прогулка за чертой города, катание на санках и лыжах;
- индивидуальные – персональные занятия дома или в специальном учреждении;
- массовые – спортивные марафоны, спартакиады;
- игровые – семейные игры, мероприятия в загородных пансионатах, оздоровительных лагерях и др.

При этом организаторами таких мероприятий могут быть как специалисты по адаптивному физическому воспитанию, так и общественные деятели и организации, государственные органы, волонтеры, студенты, родители детей с ОВЗ, сами инвалиды.

Но независимо от того, кто проводит то или иное мероприятие или занятие, их цель – расширить двигательную активность лиц с ОВЗ, приобщить их к той или иной деятельности, украсить и разнообразить их досуг, раскрыть творческий потенциал, формировать здоровый образ жизни.

Что касается форм организации физической культурой в условиях средних образовательных учреждений, основным их видом является урочная форма. В зависимости от целей и задач программы и содержания уроки могут быть разных направленностей:

- занятия образовательного направления с целью формирования специальных знаний и двигательных умений;
- коррекционно-развивающие занятия, чтобы улучшить, исправить моторику, физические и психофизиологические свойства, сенсорные качества, организма человека с помощью гимнастики и физических упражнений.

Занятия оздоровительного характера необходимы для того, чтобы откорректировать осанку, исправить плоскостопие, провести профилактику соматических болезней, нарушений сенсорики, укрепить сердечно-сосудистую систему и дыхание.

Занятия лечебного характера помогают компенсировать и восстанавливать отсутствующие или утраченные, нарушенные функции при травмах, хронических болезнях.

Занятия спортивного направления следует применять для того, чтобы усовершенствовать физическую подготовку, воспитать волю, развить технику в том или ином виде спорта.

Для проведения организованного досуга, отдыха и игровой деятельности подходят занятия рекреационного характера [8].

Несмотря на представленную классификацию, данное разделение уроков физического воспитания весьма условно, поскольку каждое такое занятие включает в себя элементы как обучения, так и развития, воспитания, коррекции, компенсации, восстановления, профилактики и предупреждения. При необходимости массовые занятия могут быть дополнены индивидуальными уроками, т.е. внеурочными видами занятий, которые строго не определены количеством и возрастом занимающихся лиц, временем и местом их проведения [2].

Таким образом, из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура и адаптивное физическое воспитание – это одно из наиболее эффективных средств, позволяющих социально адаптировать и реабилитировать лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим и с учетом того, что пока в нашей стране для этого уделяется недостаточное внимание и финансовых средств, необходимо создание равных условий для вовлечения инвалидов и лицам с ОВЗ в занятия спортом и физической культуры на уровне

принятия правительственных реформ, а также проведения соответствующих организационных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вискова Т.П. Актуальные проблемы адаптации детей-инвалидов в современных условиях // Физическая культура и спорт. – 2016. - №4. - С. 8-11.
2. Куиджи Н.А. Валеология: пути формирования здорового образа жизни человека. – М.: Аспект, 2015. – 139 с.
3. Межман И.Ф., Мухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. - 2018. - №8. - С. 427-429. - URL <https://moluch.ru/archive/89/19116/> (дата обращения 21.09.2019).
4. Синагатова Л.В., Марченко У.А. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ // Молодой ученый. - 2019. - №1. - С. 602-606. - URL <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения 20.09.2019).
5. Смирнов В.В. Педагогическая система и средства профилактики и борьбы с вредными привычками. – М.: Спутник, 2018. – 354 с.
6. Смирнов Ю.И. Физическая культура – основа ЗОЖ // Наука и школа. – 2016. – №1. – С. 34-36.
7. Соковня-Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни человека. - М.: Сфера, 2013. – 366 с.
8. Шапкова Л.А. Педагогическая деятельность в адаптивной физической культуре // Адаптивная физическая культура. – 2017. - №1. - С. 16-19.

УДК 612.06

О.В. Балберова

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ *«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск*

Проблема индивидуализации тренировочного процесса продолжает оставаться в центре внимания тренеров, так как оптимальное построение учебно-тренировочной работы в соответствии с возможностями занимающихся позволяет рационально справиться с одной из главных проблем юношеского спорта – отбором и подготовкой спортивного резерва. А правильная оценка потенциальных возможностей спортсмена дает возможность грамотно прогнозировать будущие спортивные успехи.

В этой связи на основе многолетних исследований разработан комплексный подход к оценке функциональной подготовленности спортсменов, который предполагает проведение генетического исследования, диагностику сердечно-сосудистой системы и энергетического компонента. Выявлена значимость каждого из представленных методов исследования для качественного решения задач конкретного этапа подготовки. Это позволило индивидуально подходить к тренировочному процессу каждого спортсмена и своевременно приобретать состояние «пика спортивной формы» к главному соревнованию спортивного сезона.

Ключевые слова: спортсмен, функциональная диагностика, тренировочный процесс, этапное комплексное обследование.

O.V. Balberova

INDIVIDUALIZATION OF TRAINING OF SPORTS RESERVE BASED ON THE METHODS OF CONTROL OF FUNCTIONAL STATE *Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

The problem of individualization of the training process continues to be in the center of attention of coaches, since the optimal construction of training work in accordance with the capabilities of those involved allows us to rationally cope with one of the main problems of youth sports – the selection and preparation of sports reserves. A correct assessment of the potential capabilities of an athlete makes it possible to correctly predict future sporting success.

In this regard, on the basis of long-term research, a comprehensive approach to assessing the functional fitness of athletes has been developed, which involves conducting a genetic study, diagnosing the cardiovascular system and the energy component. The significance of each of the presented research methods for the qualitative solution of the tasks of a specific stage of preparation is revealed. This allowed an individual approach to the training process of each athlete and timely acquire the state of "peak fitness" for the main competition of the sports season.

Keywords: athlete, functional diagnostics, training process, stage-by-stage comprehensive examination.

Особое положение в спортивной подготовке занимает принцип индивидуализации, который предусматривает построение тренировочного процесса, педагогических воздействий в многолетней системе подготовки спортсменов и использование средств, методов и форм занятий, которые создают условия для наивысшего развития их способностей и готовности к соревновательной деятельности [8].

В практической деятельности тренера важное место уделяется комплексной оценке подготовленности спортсменов на различных этапах годичного цикла, которая позволяет более качественно проводить поэтапный отбор, а также планировать подготовку спортсменов в соответствии с задачами многолетней тренировки.

При определении объема нагрузки и ее интенсивности, средств и методов тренировки, а также частоты тренировочных занятий только индивидуальный подход может обеспечить все стороны подготовки юных спортсменов. Оптимизация индивидуального планирования годовых тренировочных программ на основе научно обоснованной системы оценок перспективности спортсмена обеспечит непрерывный и последовательный рост спортивных результатов в многолетней тренировке [4].

Цель исследования: обоснование средств и методов тренировки спортсменов на основе результатов диагностики их функционального состояния.

Материалы и методы

Исследования проводились на базе НИИ Олимпийского спорта Уральского государственного университета физической культуры. В исследованиях приняли участие 80 спортсменов циклических видов спорта (легкая атлетика, конькобежный спорт) мужского пола 17-20 лет со стажем тренировок более 5 лет. Ежегодно проводился этапный контроль в разные периоды годичного тренировочно-соревновательного цикла. В указанных группах был проведен комплекс исследований, включавших оценку состава тела, физической работоспособности, морфофункционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС), определение вегетативного статуса, активности различных уровней нейровегетативной регуляции деятельности ССС в покое (лежа) и при активной ортостатической пробе.

Измерение параметров тканей организма проводили с помощью анализатора состава тела InBody, который позволяет получить подробную информацию об объемах жировой ткани и мышц, наличии висцеральных отложений, скорости базального метаболизма, количестве воды и костной массы. Для оценки ВРС используется программное обеспечение к электрокардиографу «Полиспектр» с дополнительной функцией получения данных по variability ритма сердца (ВРС). Для исследования параметров гемодинамики была использована методики комплексного неинвазивного биоимпедансного исследования с помощью технологической системы «Кентавр» фирмы «Микролюкс», г. Челябинск. Данная система позволяет одновременно фиксировать показатели кардиогемодинамики и медленноволновых колебаний спектра. В автоматическом режиме регистрируется артериальное давление (мм.рт.ст.).

Для оценки морфофункционального состояния и особенностей адаптации ССС к регулярным тренировочным нагрузкам проводится эхокардиографическое исследование ССС спортсменов с применением аппарата «Унисон-2-03».

Для оценки физической работоспособности спортсменов использовали методику, в которой физическая работоспособность связана с её биоэнергетическим обеспечением на основе «Способа определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объёма дыхания к мощности возрастающей нагрузки» (Роспатент № 2442797, правообладатель – Урал ГУФК) [10].

Результаты и обсуждение

При организации мониторинга функционального состояния спортсменов предусмотрено, что предварительно у них исследуется состав тела. В процессе наблюдений за динамикой состава тела у спортсменов циклических видов спорта было выявлено значимое снижение показателей жировой массы (ЖМ) (в особенности у легкоатлетов – стайеров), внутри и внеклеточной жидкости (ВЖ), увеличение показателей мышечной массы (ММ) по сравнению с усредненными нормальными значениями (см. табл.).

Таблица

Состав тела спортсменов циклических видов спорта

Показатели	Средние значения спортсменов	Средние нормативные значения	Достоверность, р
ЖМ, кг	6,1±3,2	8,3-16,6	p≤0,05
ММ, кг	33,9±6,0	29,7-36,3	p≥0,05
ВЖ,л	30,8	39,0-47,5	p≥0,05

В проведенных ранее исследованиях [3] была установлена отрицательная корреляционная зависимость между жировой массой и прогрессированием (усугублением) пролапса митрального клапана (ПМК). Анатомически выделяют два вида висцерального жира в области сердца: эпикардиальный и перикардиальный жир. Из-за анатомической

близости к сердцу и при отсутствии фасциальных границ между жировыми и мышечными компонентами сердца ЭЖ может оказывать местное воздействие на коронарное кровоснабжение, секретируя адипонектин и адренomedуллин в коронарный кровоток. Толщина ЭЖ (по данным эхокардиографии) отрицательно коррелирует с уровнем этих циркулирующих адипокинов [11]. Высокий уровень адипонектина связан с низким риском развития инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца (ИБС). В перспективе недостаток висцерального жира может приводить к развитию диастолической дисфункции и развитию патологического ремоделирования миокарда левого желудочка, что в свою очередь может приводить к развитию острой или хронической сердечной недостаточности. В связи с вышеизложенным, усугубление пролапса митрального клапана может служить маркером истончения висцерального жира и являться одним из негативных предикторов состояния ССС. Таким образом, на основе полученных сведений спортсменам с критически низкими значениями ЖМ и наличием ПМК может быть выстроен максимально эффективный режим питания, который будет учитывать индивидуальные параметры организма и скорость метаболических процессов, а тренер получить исчерпывающую информацию о динамике соотношения различных компонентов тела на разных этапах тренировочного процесса.

Используемая методика тестирований физической работоспособности по динамике отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки позволяет определить за счет какого компонента энергообеспечения спортсмен справляется с нагрузкой (аэробный или анаэробный). Анализ результатов, проведенных на различных этапах тренировочного процесса, показал, что в разных периодах годичного цикла подготовки вклад аэробных и анаэробных процессов в обеспечении двигательной деятельности существенно изменялись [2].

Для повышения аэробной емкости следует осуществлять тренировочный процесс в первой зоне интенсивности при ЧСС, не превышающей 130-140 уд/мин, т. к. при этом режиме происходит формирование «базы» аэробных возможностей организма спортсменов различной специализации [9]. Если сравнивать объем тренировочного воздействия в аэробном режиме в годичном макроцикле, то преобладание будет в общеподготовительном этапе подготовительного периода, который снижается к соревновательному периоду. Следует отметить, что в соревновательном периоде не стоит исключать данную направленность тренировочных воздействий, так как высокая интенсивность и плотная соревновательная деятельность может привести к срыву адаптации организма и негативно повлиять на состояние здоровья спортивного резерва.

Для повышения аэробной мощности необходимо применять тренировочные воздействия во второй зоне интенсивности на уровне МПК. При работе в данном режиме

осуществляется развитие различных систем организма, в том числе сердечно-сосудистой, которые влияют на рост спортивных результатов. Этот режим работы следует начинать применять со второго этапа (специально подготовительного) подготовительного периода и увеличивать его объем к соревновательному периоду.

Тренировки, направленные на увеличение анаэробной емкости, следует осуществлять после заложения аэробных возможностей спортсменов. Началом тренировок этой направленности можно считать конец специально подготовительного периода и продолжением на этапе ранних стартов соревновательного периода. К этапу основных стартов следует включать в тренировочную деятельность занятия направленные на увеличение мощности анаэробных процессов. Следует учесть, что такие занятия нужно применять дозированно под строгим контролем функционального состояния спортсменов, т. к. с одной стороны они позволяют вывести спортсмена на «пик» спортивной формы, а с другой могут способствовать срыву адаптации организма к нагрузкам и причинить вред здоровью.

Правильный подбор средств, методов, нагрузки в годичном макроцикле позволит показать более высокие спортивные результаты с учетом их специализации и индивидуальных особенностей [9].

Проведенные ранее исследования показали [7], что адаптация к различным по направленности нагрузкам приводит к адаптационным перестройкам центральной и периферической гемодинамики и механизмов регуляции их деятельности (ЧСС, ударный объем, систолическое давление). Нами выявлено, что во всех группах наиболее распространенным был эукинетический тип кровообращения (ТК) (74–80%). Гиперкинетический ТК наиболее часто определялся у спринтеров (22%), у «средневикиков» в 14% и у стайеров в 8% случаев (рис.).

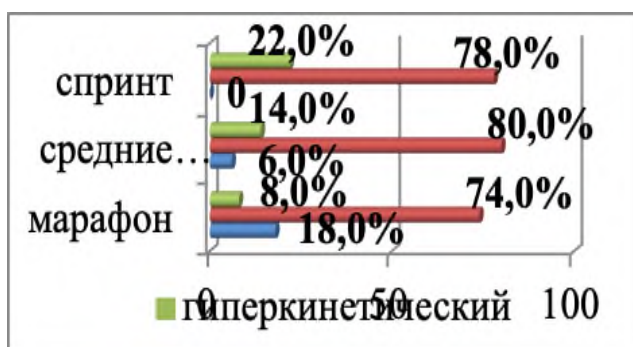


Рис. Распространенность типов кровообращения у спортсменов с разной спецификой тренировочного процесса.

Заключение

В результате проведенных исследований и статистической обработки материалов с проведением факторного и регрессионного анализа установлено, что «модельными характеристиками» функционального состояния ССС спортсменов циклических видов

спорта являются следующие: умеренная брадикардия, эукинетический тип кровообращения, эйтония или парасимпатикотония, ненапряженный вегетативный баланс в состоянии покоя, адаптивное реагирование на ортопробу. Отклонение от «модельных» характеристик функционального состояния ССС, появление дезадаптивных реакций при функциональных пробах служит поводом для коррекции тренировочного процесса [6].

В ряде случаев проявлением перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов может быть патологическое ремоделирование спортивного сердца, несоответствующее направленности тренировочного процесса. Это касается, прежде всего, гипертрофии миокарда левого желудочка, которая большинством исследователей признается как необходимое условие адаптации сердца спортсмена. Представление о гипертрофии миокарда у спортсменов заключается в том, что хотя она и представляет собой физиологическую приспособительную реакцию на гиперфункцию, однако эта реакция – не самая рациональная, так как является переходным этапом к развитию патологической гипертрофии [1].

Изменения, выявленные вследствие выполнения интенсивных физических нагрузок у одних спортсменов, при одном и том же уровне и типе тренировок, не выявлены у других. В связи с этим нельзя исключить вклад генетического компонента в характер и степень этих изменений [5]. С этих позиций для выявления слабых и сильных сторон мы проводим анализ полиморфных вариантов генов по системам с последующими рекомендациями. Если по результатам генетического анализа выявлен риск ремоделирования миокарда (гипертрофии), рекомендовано при выполнении нагрузки в умеренной и большой зонах мощности, для лучшей адаптации сердечно-сосудистой системы большие объемные работы распределять на весь мезоцикл (тем самым увеличивая количество микроциклов для решения данной задачи), чтобы сердечно-сосудистая система успевала восстанавливаться; или работать больше на технику движения (экономичность), чтобы прирост спортивного результата не зависел от увеличения объема тренировочных нагрузок.

Для профилактики осложнений необходимо постоянное медико-биологическое сопровождение и углубленное медицинское обследование на этапе отбора лиц, имеющих повышенный риск развития патологического спортивного сердца с обязательным учетом фенотипических маркеров дисплазии соединительной ткани, данных ЭКГ и ЭХОКГ, что позволит проводить дифференциальное наблюдение за данным контингентом спортсменов, прогнозировать их достижения в спорте.

В совокупности результаты генетического анализа и оценка функционального состояния спортсмена на различных этапах тренировочного процесса становятся важным

инструментом индивидуализации нагрузок, позволяя достигать более высокого результата при меньшей «цене» адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаврилова, Е. А. Существует ли спортивная патология миокарда? / Е. А. Гаврилова // Спортивная медицина. – 2014. – № 2. – С. 3–13.
2. Динамика показателей физической работоспособности спортсменов в зависимости от этапа тренировки / О.В. Балберова, Е.В. Быков, Е.Г. Сидоркина // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 / под общ. ред. А.А. Передельского и др.-М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 185-189.
3. Изучение роли изменения жировой массы спортсмена на степень пролабирования митрального клапана / В.Б. Ярышева // Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Материалы III Международного научно-практического конгресса VITA RENAV WEEK (г. Екатеринбург, 8-10 октября 2019г.) – Челябинск: «Уральская академия», 2019. – С. 10-13.
4. Медико-биологические основы отбора в спортивное плавание (литературный обзор) / В. Л. Гогова, С. Д. Корнеева, И. Т. Поляков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – № 10 (70). – С. 25-36.
5. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
6. Модельные характеристики функционального состояния и генетические факторы в управлении тренировочным процессом спортсменов циклических видов спорта / Е. В. Быков, Е. В. Леконцев, А. В. Чипышев, О.В. Балберова // Актуальные проблемы развития спорта высших достижений : сб. Международная науч.-практ. конф., 15 мая 2019. – Ташкент, 2019. – С. 377–379.
7. Особенности миокардиально-гемодинамического и вегетативного гомеостаза у спортсменов циклических видов спорта с разной квалификацией / Е.В. Быков, О.В. Балберова, Е.С. Сабирьянова, Чипышев А.В. // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т.19. - №3. – С. 36-45.
8. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А. А. Нестеров, А. А. Егорова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 52–56.
9. Построение тренировочного процесса конькобежцев в подготовительном периоде на основе физической работоспособности / И. Н.Орешкина, О. В.Балберова, Е.В.Быков, и др. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 256–261.

10. Способ определения (оценки) физической работоспособности по динамике отношения минутного объема дыхания к мощности возрастающей нагрузки: пат. № 2449727 Рос. Федерация / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, И. Ю. Сазонов. – 2012.

11. Iacobellis G., Ribaldo M.C., Assael F. et al. Echocardiographic epicardial adipose tissue is related to anthropometric and clinical parameters of metabolic syndrome: a new indicator of cardiovascular risk // J Clin Endocrinol Metab. 2003. Vol. 88. P. 5163-5168.

УДК 796.058.2

Г.А. Бартдинова, Р.И. Вагизова, З. В. Фазылова
**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В данном исследовании доказывается наличие связи между умственной и физической нагрузкой, которое на первый взгляд не является очевидным. Но посредством сбора фактов о влиянии физической активности на метаболизм организма и экспериментальным способом проведения курса подходящих физических нагрузок для студентов БГМУ, мы докажем вам обратное.

Ключевые слова: умственная работоспособность, физическая нагрузка, кардиотренировки.

G.A. Bartdinova, R.I. Vagizova, Z.V. Fazylova
INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MENTAL WORK

Bashkir state medical university, Ufa

This study proves the existence of a relationship between mental and physical activity, which at first glance is not obvious. But the after a precise study of the effect of physical activity on the metabolism of the body and the experimental method of conducting a course of suitable physical activity for students of BSMU, we will prove the opposite to you.

Keywords: mental performance, physical activity, cardio workout.

В настоящее время для обучающихся Башкирского государственного медицинского университета первым планом стоит эффективное усвоение учебного материала. Большой поток информации зачастую приводит к перенапряжению. Именно правильно подобранная физическая нагрузка может предотвратить возможный стресс. Это и показывает влияние физической активности на умственную работоспособность.

Цель исследования: выявить влияние физических нагрузок на учебную работоспособность у студентов 2 курса лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета.

Материалы и методы

Изучение и анализ психологической литературы, проведение тестирования среди 80 студентов 2 курса лечебного факультета БГМУ, проведение курса физических нагрузок кардио-упражнений. Для оценки эффективности работоспособности была использована методика «Таблицы Шульте».

Результаты и обсуждение

В данной статье мы докажем, как физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Умеренная ежедневная физическая нагрузка повышает скорость проведения нервного импульса по волокнам. Правильно подобранные физические упражнения способствует развитию миелиновых оболочек нервной ткани, что ведет к росту аксонов-длинных отростков нейронов. Этот факт доказывает свойство нейропластичности человеческого мозга. Так, связи внутри головного мозга, которые обеспечивают умственные процессы, можно развивать с помощью тренировок.

Активность работы мозга напрямую зависит от потока импульсов, поступающих от мышц, что доказывает о прямом влиянии физической активности на умственную. [1] Именно по этой причине мы проверили курс, включающий в себя 45 минутные ежедневные кардиотренировки, которые должны были выполняться в умеренном темпе в течении 21 дня. После проведения курса мы опросили группу, испытывали ли они переутомление после физической нагрузки. На что 78 из 80 опрошиваемых ответили нет, 2 человека иногда, 0 человек да. Это говорит о том, что большинству людей курс упражнений был правильно подобранным.

С целью доказательства взаимосвязи умственной и физической нагрузкой мы провели тест таблиц-Шульте экспериментальной группе 2 курса БГМУ, до начала тренировок. Студентам были представлены таблицы с цифрами вразброс, а их задачей было за определенное время расставить цифры по порядку от 1 до 25. С помощью этого теста определяется уровень концентрации, внимания, эффективности работы мозга испытуемой группы (табл.).

Таблица

Интерпретация результатов эффективности работы

1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Больше 56 сек	46–55 сек	36–45 сек	31-35 сек	30-1 сек

До проведения курса был проведен тест «Таблицы-Шульте». Мы рассчитали с помощью формулы эффективности работы процентное соотношение данного значения у группы испытуемых (рис. 1).



Рис. 1. Процентное соотношение обучающихся до прохождения курса кардио-упражнений.

ER (в секундах) = $(T1 + T2 + T3 + T4 + T5) / 5$, где T_n — время работы с таблицей. Таким образом, у 56 студентов значения ER представлялись более 56 сек, что составляет 1 балл. Это составляет 70 % от общего количества испытуемых ($56/80 * 100\% = 70\%$). У 12 обучающихся значения ER в пределах 46-55 сек, что составляет 2 балла. Что в расчете дает 15% ($12/80 * 100\% = 15\%$). У 8 студентов значения ER от 36 до 45 сек, что составляет 3 балла. От общего количества испытуемых 10 % ($8/80 * 100\% = 10\%$). У 3 испытуемых значения ER представлялись от 31 до 35 секунд, что составляет 4 балла. Это составляет 3,75% ($3/80 * 100\% = 3,75\%$). И лишь 1 человек со значением ER 29 сек, что составляет 5 баллов и 1,25% от общего количества испытуемых ($1/80 * 100\% = 1,25\%$). В результате подсчетов можно сделать вывод, что 70% студентов плохо справились с задачей.

После проведения курса упражнений в течение 21 дня по 45 минут, студенты повторно прошли данный тест «Таблицы Шульте», после которого мы рассчитали значения эффективности работы (рис. 2).



Рис.2. Процентное соотношение испытуемых после прохождения курса кардио-упражнений

Таким образом, у 43 студентов значения ER представлялись более 56 сек, что составляет 1 балл. Это составляет 53,75% от общего количества испытуемых ($43/80 * 100\% = 53,75\%$). У 18 обучающихся значения ER в 46-55 сек, что составляет 2 балла. Что в расчете дает 22,5 % ($18/80 * 100\% = 22,5\%$). У 12 студентов значения ER в пределах 36-45 сек, что составляет 3 балла. От общего количества испытуемых 15% ($12/80 * 100\% = 15\%$). У 5 испытуемых значения ER представлялись от 31 до 35 сек, что составляет 4 балла. Это составляет 6,25% ($5/80 * 100\% = 6,25\%$). И 2 человека дали значение ER 29 и 30 сек, что составляет 5 баллов и 2,5% от общего количества испытуемых ($2/80 * 100\% = 2,5\%$).

По данной диаграмме можно сделать вывод, что количество людей с наименьшим баллом осталось преимущественно, но стало меньше по сравнению с результатами до курса.

Проанализировав результаты двух диаграмм - до и после проведения курса, мы можем сделать вывод об изменениях работоспособности в положительную сторону (рис. 3).

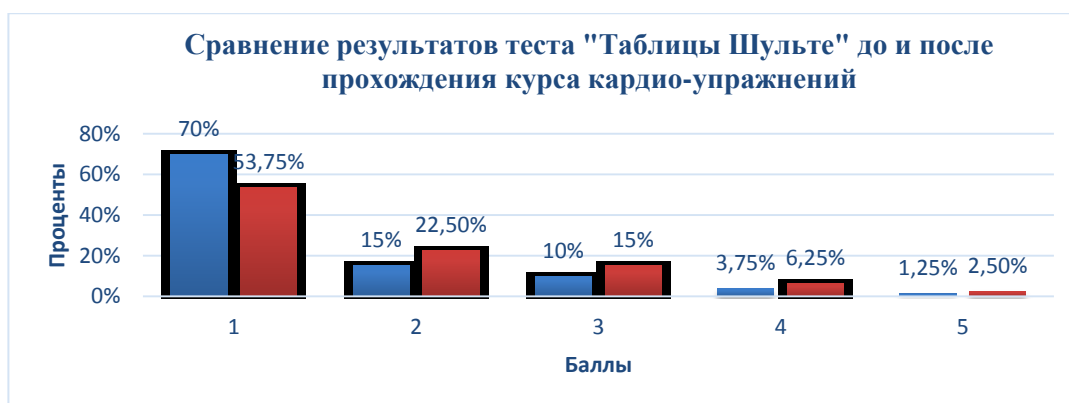


Рис.3. Сравнение результатов теста «Таблицы Шульте» у испытуемых до и после прохождения курса кардио-упражнений.

Анализируя данную диаграмму, наблюдается уменьшение процента количества обучающихся, которые прошли тест более 56 сек, на 16,25%, или же на 13 человек из экспериментальной группы. На 7,5 % увеличилось количество людей, которые прошли задание от 46 до 55 сек, то есть на 6 человек больше. Стало на 5%, или же на 4 человека больше, чем до курса кардио-упражнений, которые справились с заданием за 36-45 сек. На 2,5% увеличился процент испытуемых, которые прошли тест от 31 до 35 сек, то есть на 2 человека больше. И, наконец, количество испытуемых, прошедших данное задание меньше, чем за 30 сек, увеличилось на 1,25 %, или же на 1 человека.

Улучшение активности умственной работы после правильно подобранных ежедневных нагрузок мы связываем с тем, что данные упражнения способствуют усилению кровоснабжения головного мозга. Это объясняется постоянной сменой деятельности разных групп мышц и не успевающим накапливаться напряжением, что заставляет его работать лучше [2].

Заключение

Умеренная физическая активность влияет на системы органов человека на различных уровнях его организации. В результате нашего исследования можно сделать вывод, что правильно подобранные упражнения положительно влияют на умственную деятельность. Эффективность работоспособности человека напрямую зависят от наличия в жизни оптимальных для него физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьякова А.В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // Научный журнал PEDAGOGICAL SCIENCES/» Colloquium-journal» 7(31),2019 стр. 253
2. Дручинина А.В. Влияние физической активности на умственную деятельность человека // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XLV междунар. студ. науч-практ. конф. № 10(45). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/10\(45\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/10(45).pdf) (дата обращения: 12.03.2019).

УДК 796.015.622+796.015.361

Г.А. Бартдинова, Э.Р. Закирова, М.Р. Чумарин

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ В ГРУППАХ С РАЗИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье рассматривается влияние физической нагрузки на динамику показателей адаптационного потенциала у групп студентов с различной двигательной активностью. В результате исследования выявлено смещение показателей в сторону напряжения механизмов, ответственных за сохранение баланса между организмом и окружающей средой. Установлено, что более высокие показатели адаптации в исследовании продемонстрировали студенты обычной группы, как до начала физической нагрузки, так и после её окончания.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, физические нагрузки, функциональные резервы организма.

G.A. Bartdinova, E.R. Zakirova, M.R.Chumarin

ADAPTIVE POTENTIAL IN GROUPS WITH VARIOUS PHYSICAL ACTIVITY

Bashkir state medical university, Ufa

The article discusses the effect of physical activity on the dynamics of indicators of adaptive potential in groups of students with different physical activity. As a result of the study, a shift in the indicators to the side of the tension of the mechanisms responsible for maintaining a balance between the body and the environment was revealed. It was established that higher indicators of adaptation in the study were demonstrated by students of the usual group, both before the start of physical activity, and after its completion.

Keywords: adaptive potential, physical activity, functional reserves of the body.

Жизнь современных студентов неразрывно связана с высокими нагрузками на адаптационные возможности организма: непрерывный образовательный процесс, ухудшение состояния экологической среды, дефицит двигательной активности [3,4]. Под адаптационными возможностями следует понимать функциональные ресурсы организма, которые обеспечивают состояние равновесия между внутренней средой организма и условиями окружающей среды [1]. Одним из критериев оценки адаптационных возможностей является адаптационный потенциал. Адаптационный потенциал отражает способность организма адекватно реагировать на изменение условий внешней среды, а также указывает на возможность перестраиваться с целью сохранения постоянства показателей гомеостаза [2]. Наиболее чутко на воздействие физических нагрузок реагирует система кровообращения. Изменение частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления характеризует состояние адаптационных резервов организма. Формула для вычисления адаптационного потенциала, предложенная Р.М.Баевским, наиболее точно демонстрирует функциональный резерв сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования: организация исследования поможет выявить изменения в физической и функциональной подготовленности студентов, одной из составляющей частей которой является адаптационный потенциал. Еще одной задачей является изучение влияния уровня двигательной активности на показатели адаптационного потенциала студентов.

Материалы и методы

Для расчета адаптационного потенциала была использована формула Баевского:

Адаптационный потенциал = $0,011 \cdot (\text{ЧСС}) + 0,014 \cdot (\text{САД}) + 0,008 \cdot (\text{ДАД}) + 0,014 \cdot (\text{возраст, годы}) + 0,009 \cdot (\text{масса тела, кг}) - 0,009 \cdot (\text{длина тела, см}) - 0,27$. В исследовании приняли участие 44 студента 2 курса лечебного факультета, посещающие занятия на кафедре физической культуры БГМУ: 24 обучающихся обычной группы (54,5%) и 20 – специальной (45,5%). Адаптационный потенциал у студентов определялся до начала физической нагрузки на занятии и после окончания комплекса упражнений на паре. Согласно баллам, полученным при оценке адаптационного потенциала, студентов разделили на 4 группы:

- 1) студенты, набравшие менее 2,10 баллов, относятся к группе с достаточным уровнем адаптационных возможностей организма;
- 2) группа с баллами от 2,11 до 3,20 характеризуется напряжением механизмов адаптации;
- 3) лица, набравшие от 3,21 до 4,30 единиц, отнесены в группу с неудовлетворительным уровнем адаптационных механизмов, они нуждаются в мероприятиях по оздоровлению и повышению компенсаторных возможностей организма;
- 4) к группе с баллами более 4,30 относятся лица со стойким снижением и явлением срыва механизмов адаптации.

Для статистической обработки материала была применена программа STATISTICA 10.0. При проверке гипотез критический уровень значимости составлял менее 0,05.

Результаты и обсуждение

В ходе исследования мы получили данные, свидетельствующие о более высоком уровне адаптационных возможностей студентов, обучающихся в обычной группе. Распределение величин, отражающих уровень адаптации (табл. 1), выявляет преобладающее количество студентов обычной группы с достаточной адаптацией, как до начала физической нагрузки, так и после её окончания. При этом напряжение адаптационных механизмов и неудовлетворительная адаптация преобладают в специальной группе. Данные результаты подтверждают более высокий запас функциональных резервов у группы без ограничения уровня двигательной нагрузки.

Таблица 1

Уровень адаптационного потенциала студентов специальной и обычной группы (% от количества занимающихся в каждой из групп)

Категория группы	Достаточная адаптация	Напряжение адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Стойкое снижение адаптации (срыв)
Обычная группа до физической нагрузки	83,3	12,5	4,2	-
Обычная группа после физической нагрузки	75	16,7	8,3	-
Специальная группа до физической нагрузки	60	25	15	-
Специальная группа после физической нагрузки	50	35	15	-

Анализ результатов адаптационного потенциала в динамике (табл. 2) указывает на смещение показателей в сторону напряжения механизмов, ответственных за сохранение баланса между организмом и окружающей средой. Сравнивая уровни адаптационного потенциала в обычной и специальной группе, мы можем отметить рост показателей, полученных после физической нагрузки ($p < 0,05$ и $p < 0,001$ соответственно).

Таблица 2

Динамика результатов адаптационного потенциала до и после физической нагрузки

Категория группы	Временной промежуток исследования	Результаты адаптационного потенциала (баллы)
Обычная группа	До физической нагрузки	1.210±0.146
	После физической нагрузки	1.525±0.161
Специальная группа	До физической нагрузки	2.061±0.163
	После физической нагрузки	2.319±0.157

Заключение

В ходе анализа результатов, полученных авторами, было установлено преобладание студентов с высоким уровнем адаптации в обычных группах. Также выявлено, что на занятиях физической культурой происходит напряжение механизмов адаптации, отражающих функциональный резерв сердечно-сосудистой системы, как в обычной, так и в специальной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. Учебное пособие. М.: РУДН. 2006. – 284 с.
2. Цинкер В.М., Дугарова Д.В. Оценка адаптационного потенциала организма спортсменов на различных этапах спортивной тренировки // Вестник БГУ. 2011. №13. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-adaptatsionnogo-2potentsiala-organizma-sportsmenov-na-razlichnyh-etapah-sportivnoy-trenirovki>.
3. Perchtold Stefan, CM, Fink, A, Rominger, C, Weiss, EM, Papousek, I. More habitual physical activity is linked to the use of specific, more adaptive cognitive reappraisal strategies in dealing with stressful events. *Stress Health*. 2020; 1 – 13. <https://doi.org/10.1002/smi.2929>
4. Sollerhed, A.C. and Ejlertsson, G. (1999), Low physical capacity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9: 249-256. doi:10.1111/j.1600-0838.1999.tb00242.x.

УДК 796.015

Г.А. Бартдинова, С.А. Петрова, Э.М. Шамсутдинова, К.А. Афолина
**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ Г. УФА**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

С помощью анкетирования жителей г. Уфа, занимающихся скандинавской ходьбой, было проведено исследование влияния этого вида активности на здоровье и самочувствие людей различных возрастных категорий, имеющих сопутствующие соматические патологии. Анализ результатов показал, что в большинстве случаев самочувствие опрошенных улучшилось, и они связывают это с регулярными тренировками.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, самочувствие, хронические заболевания, здоровый образ жизни.

G.A. Bartdinova, S.A. Petrova, E.M. Shamsutdinova, K.A. Afonina
**NORDIC WALKING AS A METHOD OF SECONDARY PREVENTION OF DISEASES
AMONG RESIDENTS OF UFA**
Bashkir State Medical University, Ufa

We used survey among residents of Ufa, who do nordic walking, and conducted research on the affects of this activity on health and wellbeing of people of different age categories with concomitant somatic pathologies. The analysis has shown that in most cases, health of the respondents improved, and they associate it with regular training.

Key words: nordic walking, wellbeing, chronic diseases, healthy lifestyle.

В последнее время отмечается тенденция к росту малоподвижного образа жизни - снизились энергозатраты человека в сутки, что неизменно ведет к избыточному весу, нарушению обмена веществ и, как следствие, к увеличению частоты различных заболеваний. Сейчас набирает популярность, так называемая скандинавская ходьба - вид физической активности, предполагающий специальную методику ходьбы различного темпа с использованием специальных палок в качестве дополнительной опоры. Исследователи по всему миру выявили некоторые преимущества занятий скандинавской ходьбой: во время занятия задействованы до 90% мышц тела человека; нагрузка на сердце выше на 20-25% по сравнению с обычной ходьбой; снижается весовая нагрузка на суставы нижних конечностей; укрепляется и тонизируется верхняя часть спины, позвоночник [1]; уменьшается боль и напряжение шеи и плеч; сжигается на 46% больше калорий, чем при обычной ходьбе; восстанавливается равновесие и координация движений [1]; в сравнении с бегом, меньшая травматичность для людей, имеющих лишний вес и проблемы с суставами нижних конечностей [4].

Скандинавская ходьба широко используется в программах реабилитации крупнейших оздоровительных центров. Она подходит для восстановления после сложных операций, травм, инсультов и т.д. [1]. Однако этот вид активности предполагает соблюдение специально разработанной методики. Неподготовленные и занимающиеся без присмотра специалиста люди могут допускать ошибки при выполнении, что может снижать ожидаемый результат и даже привести к осложнениям. Но при соблюдении всех правил тренировок, этот вид активности имеет высокую ценность в вопросах реабилитации и профилактики различных патологий и является хорошим способом улучшить не только свое здоровье, но и поддерживать тело в тонусе и снизить уровень стресса.

Цель исследования: изучение влияния занятий скандинавской ходьбой на здоровье и самочувствие людей г. Уфа.

Материалы и методы

В исследовании участвовало 60 человек от 30 до 80 лет. Среди них 7 мужчин и 53 женщины. Нами была составлена анкета и проведен опрос с последующей обработкой данных в программе Excel. Анкета содержала основные вопросы, позволяющие оценить влияние скандинавской ходьбы на здоровье граждан.

Результаты исследования

Среди жителей г. Уфа скандинавская ходьба только начинает приобретать популярность. Среди опрошенных из 60 человек было 53 женщины, что составило 88,4%, и 7 мужчин, соответственно 11,6%.

Большинство из них - старшая возрастная категория - 18 человек в возрасте от 51 до 55 лет (30% от общего числа опрошенных) и 16 человек от 56 до 60 лет (27,4%). До 50 лет - 12 человек (20%), от 61 до 65 лет - 7 человек(11,7%), от 66 до 70 лет - 3 человек(5%). Самыми малочисленными оказались группы от 71 до 75 лет и от 75 до 80 лет - по 2 человек в каждой, т.е. 3,3% соответственно (рис.).

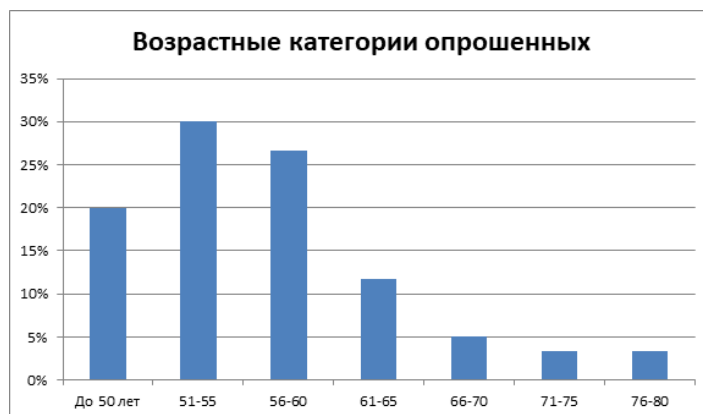


Рис. Распределение опрошенных людей по возрасту.

О скандинавской ходьбе люди узнают из разных источников. Большинство из опрошенных(32 человека) начали заниматься по совету соседей, друзей и знакомых, что составило 53,3%. По рекомендациям врача этим видом ходьбы занимаются 13 человек, т.е. 21,8% опрошенных. Информацию из Интернета взяли 12 человек и это составило 20%. Остальные участники опроса увидели занимающихся людей в парке - 2, узнали из ТВ-передачи - 1, т.е. 3,3% и 1,6% соответственно.

Многие заболевания являются показанием к занятию скандинавской ходьбой. Так среди опрошенных нами людей многие отмечали наличие гипертонической болезни, сахарного диабета и ишемической болезни сердца (41,6%, 38,3% и 20% опрошенных соответственно). Реже это люди с сердечной недостаточностью (11,6%), перенесшие острый

инфаркт миокарда (6,6%) и другие заболевания, такие как хроническая обструктивная болезнь легких, желчекаменная болезнь, онкология и др.

Многие люди занимаются уже длительное время. Например, около 20 человек (35%) утверждают, что тренируются уже около полугода, 14 человек (23,3%) - 1-2 года, 7 человек - около четырех лет и 5 человек - на протяжении 5 лет. Некоторым из опрошенных так нравится скандинавская ходьба, что они занимаются ей каждый день (12 человек), 3-4 раза в неделю (13 человек) или 5-6 раз в неделю (14 человек).

Среди опрошенных большинство людей занимались или занимаются умственным трудом - 43 человека (71,6%). Остальные 17 человек задействованы в физическом труде (28,4%).

Из опрошенных 43 человека отметили улучшение самочувствия после начала тренировок (71,6%), в то время как 17 граждан (28,4%) указали на то, что не чувствуют изменений в своём состоянии.

Выводы

1. По данным исследований по всему миру, скандинавская ходьба обладает большим количеством полезных эффектов. Она улучшает общее самочувствие, тренирует практически все мышцы тела, стабилизирует артериальное давление, повышает стрессоустойчивость.
2. Нами была составлена анкета, проведен опрос среди жителей города Уфа, занимающихся скандинавской ходьбой.
3. Было опрошено 60 человек, большинство из которых были женщины (53 человека - 88,4%). Такое распределение можно объяснить тем, что они более ответственно подходят к вопросу своего здоровья, чем мужчины (7 человек - 11,6%).
4. Большинство опрошенных (18 человек - 30%) находятся в возрастной категории от 51 до 55 лет. С возрастом количество занимающихся скандинавской ходьбой уменьшается. Самые старшие участники находились в группе от 76 до 80 лет (2 человека - 3,3%). Более половины опрошенных начали занятия скандинавской ходьбой по совету знакомых. По рекомендации врача занятия начали 13 граждан (21,8%).

Работа у 43 людей (71,6%) связана с умственной деятельностью, у остальных (17 человек - 28,4%) - с физической активностью. Таким образом, данный вид занятий подходит для людей с низкой физической активностью.

Самыми распространёнными соматическими патологиями среди занимающихся скандинавской ходьбой являются гипертоническая болезнь (25 человек - 41,6%), сахарный диабет (23 человека - 38,3%), ишемическая болезнь сердца (12 человек - 20%).

Самочувствие после тренировок улучшилось у 43 участников опроса (71,6%). Неизменным оставалось состояние у 17 человек (28,4%), скорее всего, это связано с тем, что они лишь недавно начали заниматься скандинавской ходьбой.

5. Многим опрошенным мы дали рекомендации по технике скандинавской ходьбы. Руки должны быть слегка согнуты в локтях, двигаются вверх-вниз, отталкиваясь от поверхности (земли, снега). Стопы необходимо ставить прямо, устойчиво на пятки. Затем стопа мягко перекачивается с пятки на подушечки пальцев. При перекачивании совершается толчок [2]. По нашим наблюдениям преобладающая часть опрошенных обладали правильной техникой выполнения. Регулярные занятия скандинавской ходьбой в стандартном режиме тренировок: не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью в 30-40 минут и более, повышают физический тонус и обеспечивают дневную норму активности [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Докучаева, Кантюкова, Каратаева. Скандинавская ходьба как один из методов лечебной физкультуры // Молодой ученый. - 2017. - №44. - С. 183-186.
2. Овчинников Ю. Д., Прокопчук Ю. А. Биомеханика движений в скандинавской ходьбе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – №.
3. Перегудова Н. В. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология и как метод лечебной физкультуры // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – №. 11. – С. 107-109.
4. Farnsworth M., Burtcher P. Nordic walking: Global trend set to make an impact on Australia's health and fitness // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2010. – Т. 12. – С. 3.

УДК 796

Г.А. Бартдинова, А.О. Степанова

«ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА БГМУ»

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье рассмотрена и проанализирована оценка системы формирования определенных мероприятий, которые в свою очередь будут направлены на организацию их и привлечению студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: система организации, здоровый образ жизни, двигательная деятельность, активная нагрузка.

G.A. Bartdinova, A.O. Stepanova

«EVALUATION OF THE SYSTEM OF ORGANIZING EVENTS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS 2 COURSES OF BSMU»

Bashkir state medical university, Ufa

The article considers and analyzes the evaluation of the system of forming certain events, which in turn will be aimed at organizing them and attracting students to a healthy lifestyle.

Keywords: organization system, healthy lifestyle, motor activity, active load.

Данная тема на сегодняшний день является актуальной, так как многие исследования показывают, что студенты медицинского университета ведут малоподвижный образ жизни и зачастую не следят за своим питанием и режимом дня. Все это может привести к нарушению осанки и опорно-двигательного аппарата, к ухудшению работы нервной системы, к чувству эмоционального перенапряжения, к появлению избыточного веса. Разумеется, что занятия физической культурой становятся главным источником укрепления здоровья и повышения умственной деятельности обучающихся.

Цель исследования: оценить уровень системы организации мероприятий Башкирского государственного медицинского университета для привлечения студентов к физической активности и формированию здорового образа жизни.

Материалы и методы

Были исследованы результаты 50 студента 2 курса лечебного факультета Башкирского государственного медицинского университета, средний возраст составил от 18 до 20 лет. Большую часть 58% (n=29) составили девушки, 42% (n=21) парни. Нами проведено онлайн-тестирование на платформе GoogleChrome, которое включало 11 вопросов.

Результаты и обсуждения

Умственная работа напрямую связана с двигательной деятельностью, так как высокая учебная нагрузка вызывает непроизвольное сокращение и перенапряжение мышц. К тому же, при дополнительной активной нагрузке снижается воздействие на организм гормона стресса – кортизола, который влияет на работу мозга и состояние скелетных мышц.

Для создания активной жизни студентов необходимо выяснить их отношение к вузовским мероприятиям (начиная от занятий физической культуры в учебное время и заканчивая участием в соревнованиях и марафонах, которые проводятся в свободное время обучающихся).

Первые два вопроса анкеты содержали общие данные о поле и возрасте респондентов. составил от 18 до 20 лет. Большую часть 58% (n=29) составили девушки, 42% (n=21) парни. Нами проведено онлайн-тестирование на платформе GoogleChrome, которое включало 11 вопросов.

Третий вопрос содержал понятие выражения «здоровый образ жизни» по мнению студентов. Итоги опроса описаны далее: 36% считали, что это занятие спортом, потому что он помогает поддерживать нормальное функционирование опорно-двигательного аппарата; 21 % респондентов выбрали – отказ от вредных привычек и здоровое питание, так как на данный момент времени большое количество людей пропагандирует правильное питание; 15% остановились на варианте: соблюдение режима дня, который играет важную роль в регуляции нервной системы; 7% сделали выбор в пользу – соблюдения правил гигиены.

Четвертый вопрос включал в себя проблему связанную с активностью во время занятия физической культурой (рис. 1).



Рис. 1. Результаты вопроса 4 анкетирования.

Пятый вопрос был направлен на наличие в БГМУ учреждений, которые занимаются созданием условий для занятий спортом (рис. 2).



Рис. 2. Результаты вопроса 5 анкетирования.

В шестом вопросе ставилась проблема влияния физической культуры на здоровье студентов (рис. 3).

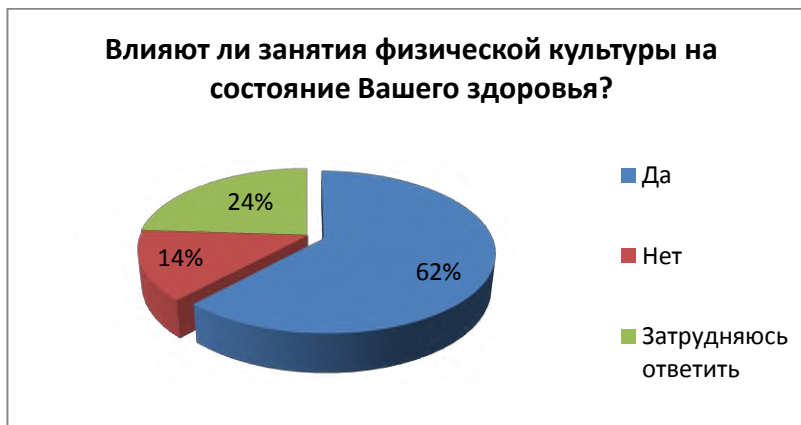


Рис. 3. Результаты вопроса 6 анкетирования.

В седьмом вопросе проверялась посещаемость обучающихся по физической культуре в университете (рис. 4).

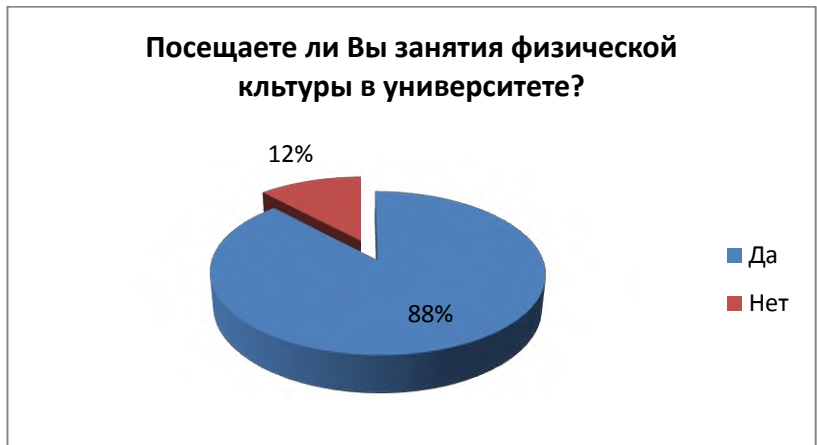


Рис. 4. Результаты вопроса 7 анкетирования.

В восьмом вопросе исследовалась посещаемость секций БГМУ студентами. Итоги отображены далее: 92% выбрали ответ – нет, потому что не видят необходимости в этом, и лишь 8 % обучающихся остановились на варианте – да.

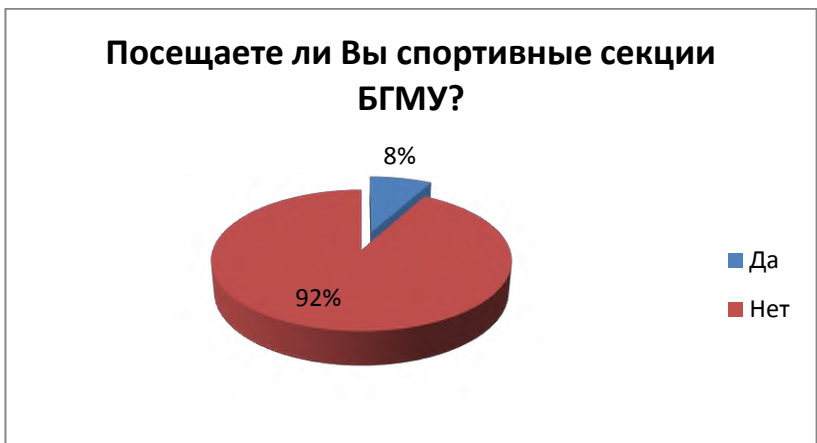


Рис. 5. Результаты вопроса 8 анкетирования.

Девятый вопрос проверял активность респондентов в сдаче нормативов ГТО (рис. 6).



Рис. 6. Результаты вопроса 9 анкетирования.

В десятом вопросе спрашивалось о разновидностях кружков, посещаемых студентами. Ответы были следующими: 6% - шахматы, 4% - футбол, 4% - спортивный зал, 2% - легкая атлетика, 2% - фехтование, 2% - борьба, 2% - гимнастика.

В одиннадцатом вопросе анализировалась посещаемость студентами спортивного зала БГМУ. Результаты были следующими: 68% остановились на варианте – нет; у 32% респондентов был положительный ответ, так как они считают, что важно поддерживать свою физическую форму.

Заключение

По мнению студентов, организация мероприятий по формированию здорового образа жизни находится на высоком уровне, но желание среди обучающихся не многочисленно. Вследствие чего, можно сделать вывод о том, что стоит острая необходимость в повышении их заинтересованности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Кибенко Е.И. Формирование здоровьесберегающей среды образовательного пространства как фактор всестороннего развития человека // Казанский педагогический журнал - 2017. - № 3. - С. 34-37.
3. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.

УДК 796.83

П.З. Буйлов, М.И. Муртазин

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ

*Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральской государственной
университет физической культуры, г. Уфа*

В работе представлены результаты анкетирования тренеров по выявлению наиболее значимых видов специальной выносливости у боксеров 14-15 лет.

Ключевые слова: специальная выносливость, виды специальной выносливости, боксеры 14-15 лет.

P.Z. Buylov, M.I. Murtazin

DETERMINATION OF THE MOST SIGNIFICANT TYPES OF SPECIAL ENDURANCE AT BOXERS 14-15

*Subdivision, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical
Culture, Ufa*

The work presents the results of a survey of trainers to identify the most significant types of special endurance for boxers 14-15.

Key words: special endurance, types of special endurance, boxers 14-15 years old.

Достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности и, в частности, в боксе связано с уровнем воспитания двигательных способностей (силы,

быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства боксера достигается на базе высокого уровня развития специальной выносливости [1]. Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. К тому же выносливость необходима спортсменам и не только в процессе соревнований, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы и для более быстрого восстановления [2].

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают боксеры, обладающие высоким уровнем выносливости, что проявляется в совершенствовании в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Вместе с тем за последнее время увеличивается плотность боя, а также повышается эффективность боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, поэтому современный боксер должен обладать высоким уровнем развития специальной выносливости [1].

Однако, ряд авторов утверждает, что уровень развития специальной выносливости у боксеров 14-15 лет не достаточно высок, а имеющиеся методики по ее воспитанию у спортсменов данного возраста не достаточно эффективны, так как не отвечают требованиям современного бокса [2; 3].

В то же время в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики воспитания специальной выносливости.

Актуальность настоящего исследования продиктована недостаточностью научных исследований по воспитанию специальной выносливости боксеров 14-15 лет

Цель исследования – определить наиболее значимые виды специальной выносливости у боксеров 14-15 лет.

Материалы и методы

Для достижения цели исследования проводился анкетный опрос. Тренерам предлагались виды специальной выносливости, необходимых для боксеров 14-15 лет, они определяли более значимые, по их мнению. В анкетировании принимали участие 10 тренеров по боксу, тренеры первой и высшей квалификационной категорий.

Результаты исследования

В таблице представлены результаты анкетного опроса - показатели опроса по определению значимых видов специальной выносливости, необходимых боксерам 14-15 лет.

Таблица

Показатели опроса по определению значимых видов специальной выносливости, необходимых боксерам 14-15 лет

Виды выносливости	ранг
Координационная выносливость	1,6±0,06
Силовая выносливость	1,7±0,06
Скоростная выносливость	2,9±0,07
Динамическая выносливость	3,3±0,03
Статическая выносливость	4,6±0,08

Примечание: М – среднее значение; m – ошибка среднего значения.

При рассмотрении табл.1 видно, что тренеры из представленных видов специальной выносливости как наиболее значимые отметили координационную выносливость (1,6±0,06) и силовую выносливость (1,7±0,06).

Скоростную выносливость опрошенные поставили на третье место (2,9±0,07), динамическую (3,3±0,03) и статическую (4,6±0,08) выносливость тренеры определили как наименее важные и соответственно они заняли последние места.

В ходе проведенного опроса определили, что наиболее значимые виды выносливости для боксеров 14-15 лет являются силовая и координационная выносливость. Проявляется координационная выносливость в способности боксера поддерживать равновесие в течении всего поединка, в то время как силовая выносливость необходима для нанесения сильных, нокаутирующих ударов.

Выводы

В процессе физической подготовки, направленной на воспитание специальной выносливости у боксеров 14-15 лет необходимо воспитывать силовую и координационную выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богуславский, В.Г. Методика сопряженного воспитания специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 14.00.04/ Богуславский, Виктор Геннадьевич. – Киев, 2009. – 21 с.
2. Ким, В.В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера: учеб. пособие. / В.В.Ким – Свердловск, 2011. – 32с.
3. Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его воспитания: Бокс: Ежегодник. / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 169 с.

УДК 796.1:378

В.В. Валиуллин, Р.Г. Бикимбетов, О.В. Валиуллина

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет», г. Уфа

В данной статье приведено обоснование необходимости дополнительной мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой, как средству повышения эффективности процесса физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, студент, психофизическое состояние, здоровье, интерес, мотивация.

V.V. Valiullin, R.G. Bikimbetov, O.V. Valiullina

MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS AS A MEANS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROCESS

«Bashkir State Agrarian University», Ufa

This article provides a rationale for the need for additional motivation of students to regular physical culture, as a means of increasing the effectiveness of the process of physical education.

Keywords: physical culture, student, physical activity, student, psychophysical condition, health, interest, motivation.

Одним из главных компонентов в любой деятельности является мотивация. Являясь, по сути, побуждением к действию, мотивация - это психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость. В занятиях физической культурой мотивация также является одной из важнейших составляющих в процессе физического воспитания [3].

Цель исследования: определить уровень мотивации к занятиям физической культурой студентов БГАУ.

Материалы и методы

1. Анкетирование. 2. Статистический анализ.

В начале XXI века современное общество, в том числе и в России, столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни современного человека, увеличением и интенсификацией информационных потоков, что стало причиной психоэмоциональных перегрузок. Вследствие этого начался процесс разрушения гармоничной связи человека с Природой, нарушение и рассогласование регуляторных систем организма человека. Но прежде всего следует отметить, что в результате экономических и политических реформ в нашей стране формируется общество с развитыми рыночными технологиями, а модель отношения к здоровью осталась такой, какой она была сформирована ещё в советское время: делегирование государству основной заботы о здоровье населения, вследствие чего возникли такие негативные тенденции, как дефицит личной ответственности, иждивенческие настроения, неготовность к самосохранению и собственному развитию.

Наиболее важной задачей в решении этой проблемы является формирование новой культуры и модели поведения в сфере здоровья у молодого поколения. При этом следует отметить, что сама молодёжь мало обеспокоена своим здоровьем. По данным социологических опросов, владеют элементарными навыками сохранения здоровья и выполняют их – отказываются от сидячего образа жизни, нерационального питания,

употребления алкоголя и курения – около 8% молодых людей. Остальные (а это более 90%!) уверены: здоровье – это дар свыше, и его еще надолго хватит [2,5].

Непосредственное сопоставление уровня здоровья молодёжи и уровня её образования в исследованиях различных авторов показывает: практически здоровыми себя считают 45% школьников, 40% учащихся колледжей и техникумов и 33% студентов высших учебных заведений. То есть к 18-ти годам, когда достигается максимум здоровья, здоровыми ощущают себя менее половины представителей нового поколения, далее уровень здоровья падает. Получение образования сегодня стало процессом, небезопасным для здоровья. В сфере высшего образования это усугубляется тем, что для многих представителей молодого поколения процесс освоения учебных программ представляет собой непреодолимые трудности. Среди первокурсников различных вузов более двух третей отметили, что учеба дается им с трудом (60% - «учеба – это тяжелый труд»; 10% - «очень тяжелый труд»).

Учащиеся высших учебных заведений чаще остальных отмечают наличие широкого спектра недомоганий. Наиболее распространенными из них являются: плохой аппетит (21%), вялость (26%), сонливость (29%), бессонница (29%), головная боль (31%), раздражительность (26%), плохое настроение (28%). В то же время, исследования показали, что среди школьников, учащихся колледжей и техникумов уровень указанных недомоганий ниже. Это позволяет сделать еще один вывод: высшее образование не формирует навыков самосохранения и культуры собственного благополучия. В такой ситуации освоение учебных программ и реализация жизненных планов становятся возможными лишь ценой собственного здоровья.

Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре - важное слагаемое в формировании здорового образа жизни в будущем. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, безусловно одним из решающих значений имеет мотивация и интерес молодых людей к занятиям [2,4]. Мотивационная составляющая физического воспитания отражает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в занятиях ей, вырабатывает систему интересов и мотивов, волевых усилий и убеждений, направленных на практическую реализацию. Поэтому одной из основных задач физического воспитания в высших учебных заведениях является не только формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям, но и включение их в систему личностных ценностей студента [3,4].

При анализе посещаемости учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов 1-3 курсов ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ» выявлены следующие тенденции:

снижение посещаемости происходит по мере перехода студентов на следующий курс обучения от 1 ко 2 и далее к 3 курсу. Самая низкая посещаемость - у студентов 3 курса. При чём отмечается, что в осеннем семестре посещаемость выше, чем в весеннем. Чем же обусловлено снижение посещаемости у студентов старших курсов и каковы способы решения данной проблемы?

С этой целью было проведён анонимный опрос студентов 1-3 курсов с предложенными вариантами ответов, в котором приняло участие 126 человек (74 юноши и 52 девушки). В процессе анкетирования респондентам были заданы вопросы, связанные с удовлетворённостью занятиями, побуждающими и отталкивающими от посещения мотивами. На основе полученных результатов было проанализировано отношение студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт», оценка студентами занятий, мотивировочная составляющая и её структура.

Статистический анализ и обработка полученных данных выявили следующие результаты: удовлетворены занятиями – 45 %, отчасти удовлетворены – 47 %, не удовлетворены - 8 % респондентов.

Основными причинами не посещения занятий по дисциплине названы — болезнь 45%, лень – 18 %, занятость вне университета – 14 %, отсутствие интереса к занятиям – 10 %, другие причины – 13 %.

Основными стимулирующими мотивами для посещения занятий названы: сдача зачёта – 31 %, укрепление и сохранение здоровья - 23,5 %, контроль веса и коррекция телосложения – 18,5 %.

При этом отмечается следующая закономерность — для юношей основным движущим фактором посещать занятия являются: удовлетворение потребности в движении – 32%, развитие физических качеств – 32%, новые интересные виды двигательной деятельности – 29%. У девушек положительными мотивами для посещения в большинстве случаев являются укрепление здоровья - 28 % и контроль веса и коррекция фигуры - 23 %. Также следует отметить общую закономерность в отрицательной мотивации у юношей и девушек - это, прежде всего нежелание выполнять контрольные нормативы – 39%, не соответствующий интересам вид спортивной специализации - 27%.

Таким образом, ориентируясь на полученные результаты и их анализ, мы пришли к выводу, что при организации учебного процесса, подборе содержания и методик проведения занятий содержания важно учитывать отношение студентов к физической культуре, их индивидуальные свойства личности и предпочтения в физических упражнениях.

Построение учебного процесса строго в рамках нормативного подхода, где важны только показатели физической подготовки, вызывает у студентов непонимание сущности

занятий и, в дальнейшем, формирует устойчивое нежелание заниматься физическими упражнениями. Поэтому многие студенты не воспринимают физическую культуру, как одно из не многих средств повышения своего психофизического тонуса, улучшения самочувствия, как дисциплину, имеющую практическое значение в дальнейшей профессиональной деятельности и в жизни. Студенты не приобретают опыта творческого использования физических упражнений, вследствие чего продолжает снижаться интерес к ним. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера без значимого практического содержания [1,5].

Поэтому при планировании и организации учебного процесса, на наш взгляд, необходимо следующее:

- дифференцировано подходить к работе со студентами разного пола, особенно при определении видов двигательной активности, планировании нагрузки и содержания занятий;
- требования к выполнению нормативов не должны доминировать над получением положительных реакций от двигательных действий;
- минимизировать влияние факторов, препятствующих студентам заниматься физическими упражнениями и снижающих интерес к ним;
- выбор содержания занятий не должен быть ограничен только одним избранным видом спорта, должны быть возможны также подбор и включение в занятия других видов спорта или их элементов по интересам.
- включать в процесс физического воспитания оптимальные формы, средства и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студентов,

При формировании положительных мотивов к занятиям физической культурой у будущих бакалавров и специалистов необходимо, чтобы эти мотивы приобретали для студента актуальный личностный смысл и находились в тесной связи с жизненно важными мотивами. Совершенно очевидно, что удовлетворение интересов молодёжи в области физического воспитания является важнейшим путем в формировании ответственного отношения к своему здоровью, что в конечном итоге положительно скажется на качестве жизни в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бикимбетов, Р.Г. Сущность понятия этнопедагогическое воспитание в системе профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры / Р.Г.Бикимбетов //Современная этнопедагогика: проблемы и перспективы развития: материалы Межрегиональной научно-практической конференции молодых ученых. 2010. С. 46-53.

2. Маликова, Г.Т. Формирование ценностного отношения студентов к физической культуре / Г.Т.Маликова, О.В.Валиуллина // Современные проблемы обучения и воспитания физической культуре в условиях модернизации общего образования: материалы Региональной научно-практической конференции. 2007. С. 125-128.
3. Надёжина Н. В. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у студентов 1-3 курсов АЧИИ ФГБОУ ВО ДонГАУ // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 23. С. 55–58.
4. Никощенко С.Л., Глушенко Л.И. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой // Сб. науч. тр. мол. учен. – Смоленск: СГИФК, 2003.С.81-83.
5. Рябов, А.А.Инновационные методики физического воспитания / А.А. Рябов, В.В.Валиуллин // Научное обеспечение инновационного развития АПК материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XX Юбилейной специализированной выставки «АгроКомплекс-2010». 2010. С. 379-382.

УДК 796.51

Р.А. Гайнуллин; Л.М. Арзуманян, Д.В. Грицаенко, А.И. Муфаззалова, Я.В. Сёмина,
Н.Н. Гайсина

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Башкирский Государственный Медицинский Университет, г. Уфа

В данной статье рассматриваются наиболее частые виды травм в спортивном туризме, их причины и профилактика.

Ключевые слова: травматизм, спортивный туризм, профилактика травматизма.

R.A.Gaynullin, L.M.Arzumanyan D.V. Gritsaenko, A.I. Mufazzalova, Y. V. semina, N.N. Gaisina

PREVENTION MEASURES OF INJURY IN SPORTS TOURISM

Bashkir state medical university, Ufa

This article discusses the most common injuries in sports tourism, their causes and prevention.

Keywords: injuries, sports tourism, injury prevention.

Спортивный туризм - один из самых интересных способов спортивного совершенствования человека. Он включает в себя не только походы, но и работу со снаряжением, и спортивное ориентирование. Как и в любой активной спортивной деятельности, травмы встречаются достаточно часто. Профилактика травматизма, а также качественное проведение реабилитации после травм повышают качество жизни спортсмена и продолжительность спортивной карьеры.

Цель исследования: изучить причины наиболее распространенных травм в спортивном туризме, оценка проведения методов профилактики и физической реабилитации.

Материалы и методы

Методом опроса в сервисе Google Forms среди спортсменов туристских клубов БГМУ "Vitalis" и УГАТУ "Икар" было проведено исследование, в котором приняли участие 19 девушек (76%) и 6 юношей (24%).

Результаты и обсуждения

По данным литературы [2] наиболее распространенными травмами в спортивном ориентировании стали вывихи и растяжения связок голеностопного сустава, что объясняется условиями тренировок и соревнований, которые чаще всего проходят на пересеченной, неровной местности.

В результате наших исследований выяснилось, что соотношение спортсменов, травмированных хотя бы один раз, к нетравмированным составляет практически равные пропорции (13:12). Наиболее часто травмы возникали в повседневной жизни (52%) и на соревнованиях (28%), причем ушибы составляли 32% от общего количества, растяжения - 28%, вывихи суставов и переломы по 16%, а также 8% - сотрясение мозга. Чаще всего повреждения случались по причине недостаточной технической и физической подготовки (45,8%) и применения неподходящей обуви (37,5%), а также, в меньшей степени, неиспользования защитных средств (20,8%). Вследствие недостаточной осведомленности (64%) о мерах профилактики травматизма, игнорирования наличия приспособлений защиты (44%) велик риск повторных повреждений. При этом спортсмены мало осведомлены о современных средствах реабилитации (33,3% ничего не предпринимают, 66,7% всего лишь создают покой для травмированной конечности).

Заключение

Необходимо повысить техническую и физическую подготовку спортивных туристов, а также обеспечить средствами защиты. Тренерам - осведомить подопечных о методах профилактики травматизма, общими усилиями обеспечить в полной мере физическую реабилитацию, что снизит риск возникновения повторных повреждений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивный травматизм и его влияние на занятия спортом // Материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов, проводимой в рамках III Международного конгресса молодых ученых по проблемам устойчивого развития, регионального форума предпринимательства "Свое дело - твой успех". - 2017. С. 78-81.
2. Страковская Я. В., Ежова А. В. Исследование причин возникновения травматизма в спортивном ориентировании // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры. - 2018. С. 230-238.

3. Верма Каран, Абзалилов Р.Я. Интегративная реактивность и резистентность организма девушек подростков 13-14 лет, занимающихся спортивным ориентированием, в условиях применения новых технологий в системе спортивной подготовки // Человек. Спорт. Медицина. - 2017. Т. 17. С. 55-65.
4. Абзалилов Р.А., Исаев А.П., Эрлих В.В. Постурологические характеристики юных пресдавителей спортивного ориентирования в системе оценки регуляции статокINETической устойчивости // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. № 5. С. 37-40.
5. Эрлих В.В., Абзалилов Р.Я., Исаев А.П., Темникова И.В. комплексный контроль как фактор индивидуализированного управления подготовкой спортивного резерва в ориентировании. - 2016. Т. 16. № 3. С. 75-86.

УДК 796

Р.А. Гайнуллин, А.А. Юлмухаметов, Л.Р. Фазлутдинова
**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО
НОРМАТИВАМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА ГТО В 2018-2019ГГ**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

В данной работе представлены результаты выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», которые обучаются в БГМУ, проводится анализ, обобщение полученных данных и сравнение показателей с прошлыми годами.

Ключевые слова: «Готов к труду и обороне», адаптационные возможности, функциональные резервы организма, физическая подготовленность, физические качества.

R.A. Gainullin, A.A. Yulmukhametov, L.R. Fazlutdinova
**PHYSICAL READINESS ANALYSIS STUDENTS OF THE BASHKIR STATE
MEDICAL UNIVERSITY FOR STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL AND
SPORTS COMPLEX OF THE TRP IN 2018-2019**

Bashkir state medical university, Ufa

This paper presents the results of the implementation of the standards of the All-Russian physical-sports complex “Ready for work and defense”, which are trained at the Belarusian State Medical University, analyzes, summarizes the data and compares the indicators with previous years.

Keywords: “Ready for work and defense”, adaptive capabilities, functional reserves of the body, physical fitness, physical qualities.

В БГМУ обучаются примерно 7557 студентов, из-за тяжелой интеллектуальной работы они подвержены стрессу, часто утомляются. Во время обучения у большей части студентов ухудшаются показатели здоровья. По мнению ученых, существует взаимосвязь между усталостью и метаболическим синдромом, которая в дальнейшем ведет не только к увеличению массы тела, но и является одним из факторов развития многих заболеваний, таких как сахарный диабет, артериальная гипертензии, у юношей к эректильным дисфункциям, а у девушек к синдрому поликистоза яичников. Все это негативно сказывается на дальнейшей профессионально-трудовой деятельности. Поэтому одной из главных задач

преподавательского состава кафедры физкультуры является повышение адаптационных и функциональных возможностей организма, укрепления здоровья и физического развития. Также следует отметить, что работа кафедры заключается и в формирование интереса у молодого поколения, их интегральная оценка и профилактика различных групп здоровья. С этой целью, рационально введение ГТО, как один из основных культурно-массовых мероприятий в жизнь у студентов.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — это мероприятие, необходимое для физического воспитания страны и направленная для оздоровления нации. [2] Таким образом, на широкомасштабном уровне при правильном использовании спорта и физического воспитания, эти мероприятия могут оказывать долгосрочное положительное действие на развитие страны и общественного здравоохранения.

Ввиду «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» число регулярно занимающихся студентов должно составить до 80% к 2020 году. Исходя из этого, сегодня нормативы ГТО, которые были важной составной частью жизни советских людей, получают вторую жизнь. [4]

Наша страна, как одна из ведущих спортивных мировых держав, вносит существенный вклад для реализации массовой физической культуры у молодого поколения. [1].

Для развития спорта у студентов в России определён основной показатель успешности внедрения ВФСК ГТО в систему высшего образования - это увеличение доли студентов, выполнявших определенные нормативы (тестов) ГТО до 80% к 2025 году.

Кафедра физкультуры БГМУ каждый год способствует становление спорта среди студентов, ведётся ежедневная, систематическая работа в вышеуказанном направлении. Основная задача преподавательского состава для достижения целевых показателей является мониторинг физической подготовленности обучающихся при выполнении тестов ВФСК ГТО [3].

Цель исследования: оценить физическую подготовленность обучающихся по результатам выполнения ГТО и сравнить с результатом прошлых лет.

Материалы и методы

Всего принявших участие при выполнении тестов ВФСК ГТО в 2018-2019гг. было примерно 1142 человек. В наше исследование вошли 76 участников, которые получили золотые, серебряные значки отличия ГТО. Возрастной контингент составлял 18-24 года, что соответствует VI степени.

Всем участникам ВФСК ГТО предлагалось выполнить определенные нормативы. Среди основных испытаний (тестов) у мужчин было: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество

раз), бег на 30 м и 3 км, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Испытания (тесты по выбору): поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), плавание 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки. Для женщин обязательные испытания: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), бег на 30 м и 2 км. Среди дополнительных испытаний у девушек было: поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), плавание 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки.

Был произведен статистический анализ полученных результатов с помощью персонального компьютера и программы «Microsoft-Excel», версия 8.1 для WindowsXP. Провели сравнительный анализ полученных данных 2018-2019 и 2016-2017 гг.

Результаты и обсуждение

В результате исследования, который проводился в соответствии с методическими указаниями к комплексу ГТО, всего принявших участие в 2018-2019 году было примерно 1142 человек. Доля получивших значки ГТО составляет 76 участников (6,65%). Из них 19 юношей (25%) и 57 девушек (75%). Золотые значки ГТО всего получили 9 человек (11,84%), среди юношей - 4 значка (5,27%), среди девушек - 5 значков (6,57%).

Серебряные значки ГТО всего получили 11 участников (14,47%). Из них юноши получили 3 значка (3,94%), девушки - 8 значков (10,53%). Бронзовые значки ГТО получили большинство участников, всего 56 значков (73,68%). Юноши - 12 (15,7%), девушки - 44 (57,98%).

Анализируя результаты по отдельным нормативам, из числа основных, обязательных нормативов участники показали хорошую физическую подготовку. Так, проверяя качество выносливости юношам и девушкам, необходимо было пробежать 3 и 2 км. Золотые значки получили юноши 60,7%, девушки 63,7%.

Для определения силы проверялись нормативы: подтягивание из виса на высокой перекладине у мужчин и подтягивание на низкой перекладине у женщин, были получены следующие показатели: средний результат у юношей – $10,56 \pm 3,1$ раз, что соответствует серебряному знаку. У девушек показатели значительно ниже – $13,4 \pm 1,5$ раз, что соответствует бронзовому знаку. Эти данные приблизительно схожи с показателями прошлых лет.

Проверяя норматив «прыжок в длину с места», который дает оценку скоростно-силовых возможностей организма, были получены результаты, указывающие на развитие данного качества: 31,7% девушек и 19% юношей. Эти результаты в среднем указывают на

незначительное снижение, в сравнении с прошлыми годами (2016-2017гг 33,3% у девушек и 20% у юношей).

Заключение

Таким образом, обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что студенты БГМУ неплохо справляются с физической нагрузкой, однако их показатели по сравнению с 2016-2017гг. значительно ниже, что указывает на снижение функциональных возможностей организма.

По нашему мнению, снижение результатов свидетельствует о перераспределении умственных и физических возможностей студентов, которые все меньше уделяют внимания своему здоровью и спорту. Нашей основной задачей в ближайшее время является повышение функциональных возможностей у обучающихся при помощи нормативов ГТО. С этой целью будет разумно использование методов групповой индивидуализации.

При грамотной организации данного мероприятия, безусловно будет оказывать благоприятное действие не только на физическое развитие, но и на будущую трудовую деятельность студентов.

Резюмируя, можно отметить, что повышается роль преподавателей кафедры физической культуры, как один из основных триггеров, которые будут способствовать развитию здоровья, функциональных резервов и адаптационных возможностей у молодого поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Приказ Минспорта России №1007 от 21.11.2017. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/order1017_211117KoncepStudentSport_2025.pdf/ - Дата обращения 24.01.2017 г.
2. Официальный сайт Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – Режим доступа: <https://gto.ru/>.
3. Федосеева А.Р., Абзалилов Р.Я., Юлмухаметов А.А. Мониторинг физической подготовленности обучающихся Башкирского государственного медицинского университета по результатам выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» //Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2018. №3. С. 138-139.
4. Шибанова И. А., Парамонова С. Н. Физическая подготовленность студенток медицинского вуза как показатель готовности к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2017. Т. 1. № 1–1. С. 343–346.

УДК 796.015

Р.Р. Галиакберов, К.Р. Эделева, А.И. Хайруллина
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Для исследования были отобраны 32 студента с симптомами усталости глаз, основанными на результатах тестирования. Студенты были разделены на две группы: контрольная и опытная, каждая по 16 человек. Опытная группа выполняла офтальмологические упражнения в течение шести недель, после чего состояние усталости глаз было определено снова в обеих группах. В опытной группе наблюдалось снижение показателей усталости глаз, а в контрольной группе показатели усталости глаз выросли. Следовательно, мы можем сделать вывод, что офтальмологические упражнения снижают ощущение усталости глаз, повышая эффективность глазных мышц. Таким образом, мы можем рассматривать офтальмологические упражнения как нефармакологическую профилактику усталости глаз.

Ключевые слова: аккомодация, астигматизм, утомляемость глаз, глазные упражнения.

R.R. Galiakberov, K.R. Edeleva, A.I. Khairullina
EFFECT OF OCULAR EXERCISES ON EYE HEALTH
Bashkir state medical university, Ufa

32 students were selected for the testing with eye fatigue symptoms based on test results. Students were divided into two groups: control and experimental, each of 16 people. The experimental group performed ophthalmic exercises for six weeks, after which the state of eye fatigue was determined again in both groups. In the experimental group, there was a decrease in eye fatigue, and in the control group, eye fatigue increased. Therefore, we can conclude that ophthalmic exercises reduce the feeling of eye fatigue, increasing the effectiveness of the eye muscles. Thus, we can consider ophthalmic exercises as non-pharmacological prophylaxis of eye fatigue.

Keywords: accommodation, asthenopia, eye fatigue, ocular exercises.

Глаза являются одним из жизненно важных органов чувств, от которых повседневная жизнедеятельность человека прямо или косвенно зависит [1]. Комфортная работа зрительного аппарата на ближних и дальних расстояниях зависит от качества его координации и аккомодации. В настоящее время резко возросла потребность в ближних и дальних визуальных задачах, а также в современном мире большинство подвержено длительным работам с компьютерами и бумажными материалами. Вследствие чего увеличилась нагрузка на глазодвигательные и реснитчатые мышцы глаза. Это может вызвать усталость глаз и другие, связанные с астигматизмом симптомы. Большинство людей испытывают глазной дискомфорт: головные боли, усталость, сухость, раздражение глаз, помутнение зрения [4]. Плохое освещение, длительная работа за дисплеем, эмоциональное состояние, стресс и другие факторы могут привести к появлению усталости глаз [5]. При игнорировании симптомов усталости глаз и отсутствие лечения может привести к многим тяжелым глазным заболеваниям [2,3].

Цель исследования: усталость глаз чаще всего связана с нарушениями функции глазодвигательных мышц, которые в свою очередь возникают в результате частой работы глаз на близких расстояниях от объекта [6]. Так, упражнения для глаз способны расслабить глазодвигательные мышцы, кроме того, исследования показали, что они улучшают подвижность глаз и помогают облегчить симптомы астигматизма и усталости глаз [1,7]. Это исследование было разработано, чтобы проверить могут ли упражнения для глаз быть

важным инструментом для снижения усталости глаз и связанных с ними астенопических симптомов.

Материалы и методы

Мы отобрали 32 студента с наилучшей остротой зрения, без любых глазных патологий. Но студенты имели симптомы усталости глаз, которые были проверены на специальных анкетах. Средний возраст студентов составлял 21 год, в каждой группе было по 7 мужчин и 9 женщин. После получения информированного согласия, мы разделили студентов на две группы. В каждой группе было по 16 человек. В обеих группах не было существенной разницы в исходных показателях усталости глаз. Усталость глаз оценивалась субъективно с использованием анкеты [8,9], в котором уровень усталости глаз оценивался по 6-бальной шкале Лайкерта. Чем больше сумма баллов, тем более выражены симптомы усталости глаз. Студенты опытной группы выполняли упражнения по 30 минут 5 дней в неделю. Упражнения включали в себя пальминг (человек растирает ладони и накрывает ими глаза, изолируя их от света, далее он представляет любые предметы черного цвета), моргание, движения глаз из стороны в сторону (в лево-право, вверх-вниз, по диагонали, по кругу), поочередную фокусировку на объектах на разных расстояниях и точечный массаж ладонями [5,10]. Через 6 недель была проведена повторная оценка усталости глаз с помощью той же анкеты для оценки изменений. Результаты повторной оценки после 6-недельного периода показывают, что у опытной группы, выполняющей упражнения, средний показатель усталости глаз значительно снизился (с 16,38 до 9,88 из 72). У контрольной группы средний показатель усталости глаз после 6-недельного периода значительно увеличился (с 16,19 до 19,06 из 72). Следовательно, это указывает на статистически значимое влияние упражнений на уровень усталости глаз. Также хотим добавить об увеличении числа студентов в опытной группе, у которых отсутствовали любые симптомы усталости глаз.

Заключение

Результаты данного исследования показывают, что после 6-недельного наблюдения у опытной группы, выполняющей упражнения, средний показатель усталости глаз значительно снизился. Кроме того, у участников в контрольной группе средний показатель усталости глаз наглядно увеличился. Это доказывает наше предположение, что офтальмологические упражнения значительно снижают утомляемость глаз и зрительный дискомфорт. Также мы можем установить, что упражнения для глаз способствуют более эффективной работе глазодвигательных мышц, стимулируют рефлекс моргания и циркуляцию водянистой влаги, которая помогает питанию тканей глаза. Дополняя вышесказанное, мы можем сказать, что регулярные упражнения тренируют скелетные мышцы глаза, делая выполнение повседневных задач более эффективным. В свою очередь, более натренированные мышцы

глаза требуют большего кровообращения, за счет которого питание глаза увеличивается. Таким образом, можно сделать вывод, что упражнения для глаз уменьшают усталость глаз, увеличивая эффективность глазных мышц. Упражнения снижают распространенность и частоту возникновения утомляемости глаз, сводя к минимуму возможность появления астенопии. Полученные результаты подтверждают, что упражнения для глаз могут рассматриваться как нефармакологическое терапевтическое лечение для уменьшения астенопических симптомов, а также для снятия усталости глаз.

ЛИТЕРАТУРА

1. Kim SD. Effects of yogic eye exercises on eye fatigue in undergraduate nursing students. J Phys Ther Sci 2016; 28: 1813-5.
2. Wajuihian SO, Hansraj R. A review of non-strabismic accommodative-vergence anomalies in school-age children. Part 1: Vergence anomalies. Afr Vis Eye Health 2015;74:1-10.
3. Chandra P, Akon M. Non-strabismic binocular vision abnormalities. J Ophthalmol Vis Sci 2016;1:1006.
4. Hilton E. Exerc-eyes: Effects of exercise on ocular health. Clinical 2003;45-9.
5. McMonnies CW. Intraocular pressure and glaucoma: Is physical exercise beneficial or a risk? J Optom 2016; 9: 139-47.
6. Snell RS, Lemp MA. The ocular appendages. In: Clinical Anatomy of the Eye. Malden, MA: Blackwell Science; 1998.
7. Remington LA. Ocular adnexa and lacrimal system. In: Clinical Anatomy and Physiology of the Visual System. St. Louis, Missouri: Elsevier: Butterworth-Heinemann; 2012. p. 159-79.
8. Young-Woo S, Kyun-Hyung K, Su-Yeon K, Seoung Woo K, Jae Ryung O, Hyo-Myung K, et al. The objective methods to evaluate ocular fatigue associated with computer work. J Korean Ophthalmol Soc 2010;51:1327-32.
9. Ames SL, Wolffsohn JS, McBrien NA. The development of a symptom questionnaire for assessing virtual reality viewing using a head-mounted display. Optom Vis Sci 2005;82:168-76.
10. Telles S, Naveen KV, Dash M, Deginal R, Manjunath NK. Effect of yoga on self-rated visual discomfort in computer users. Head Face Med 2006;2:46.

УДК 796.011

Ф.Х. Галимов, В.А. Иванов

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НОВЕЙШИХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Была дана оценка эффективности технологии эдьютейнмент в повышении социальной адаптации студентов первого курса с целью выяснить, будет ли эффективна данная технология, и возможно ли ее использование в повышении социализации детей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: эдьютейнмент, адаптация, социализация, физическая культура, дети с умственной отсталостью.

F.H. Galimov, V.A. Ivanov

THE POSSIBILITY OF USING THE LATEST METHODS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Bashkir State Medical University, Ufa

An assessment of the effectiveness of edutainment technology in improving the social adaptation of first-year students was made in order to find out whether this technology will be effective, and whether it can be used in increasing the socialization of children with mental retardation.

Keywords: education, adaptation, socialization, physical culture, children with mental retardation.

Социализация – это процесс включения индивида в мир общества, в ходе которого он усваивает образцы поведения, социальные нормы и ценности, необходимые для успешного функционирования в данном обществе. В процессе социализации участвуют и взаимодействуют между собой несколько субъектов: социализант, или, собственно, тот, на кого направлен процесс социализации и социализаторы – непосредственные проводники социализирующего воздействия [1]. Большинство педагогов, исследователей и психологов согласны с тем, что игра является одной из форм социального поведения. Более того, игра по сути своей является формой обучения, так как в процессе игры создаются условия для приобретения, освоения или выработки необходимых в жизни черт и качеств, навыков и привычек. «Эдьютейнмент» - так называется данная технология, объединяющая в себе развлечение и обучение. Для детей она наиболее доступна. В игре нет барьеров и ограничений для взаимодействия и коммуникации детей с умственной отсталостью со своими сверстниками и другими членами общества. Игра не требует особых навыков, она понятна интуитивно и никогда не наскучит, что повышает шанс на успешное обучение детей с неустойчивым вниманием. В то же время доказано, что физическая активность, упражнения с использованием различных тренажеров способствуют развитию физических возможностей, облегчают социализацию и повышают обучаемость детей с умственной отсталостью [2].

Игровое обучение с элементами физической культуры имеет место быть. Среда, в которой проводятся игры, является комфортным и удобным полем для ребенка, где он чувствует себя свободно. Известно, что многие модели поведения тестируются и усваиваются в этой среде. Участие в игре в качестве члена команды помогает установить эмоциональные связи, учит сопереживанию и уважительному отношению к товарищам по команде, а также дисциплинирует. Исследователи также заявляют, что социализация и когнитивные навыки улучшаются через их социальную роль в игре.

Цель исследования: является изучение возможности применения новейших методов физического воспитания для детей с умственной отсталостью.

Материалы и методы

Ввиду сложности взаимодействия с объектами исследования и отсутствия необходимой материально-технической базы, было предложено изучить уровень социальной адаптации студентов первого курса и в случае положительного результата искать способы апробации метода на детях. За объектом исследования – двумя группами – опытной (12 человек) и контрольной (14 человек) первокурсников мужского пола 18-19 лет, собранных из разных академических групп, было установлено наблюдение во время занятий. Для этого привлекались люди, не имеющие представления о целях работы, их заполненные карты собирались, вычислялся средний балл по каждому пункту, для повышения объективности оценки. Воспользовавшись «Картой наблюдения за адаптацией студентов» [3], была проведена оценка адаптации и социализации на втором занятии физической культурой, с разницей в том, что с контрольной группой второе занятие проводилось согласно текущему плану, а с опытной группой была проведена игра по типу «Веселые старты», в ходе которой были как физические упражнения, так и задачи на общую эрудицию, т.е. была использована технология эдьютейнмент. Также был проведен поиск и анализ найденной литературы по данной теме.

Результаты исследований

Согласно полученным данным, адаптация студентов на втором занятии неоднозначна. Вопросы состояли из двух категорий – адаптация и дезадаптация. Баллы, выставленные за вопросы категории «дезадаптация» считаются отрицательными. Высоким уровень адаптации считался, если оцениваемый набирал от 35 до 45 баллов; средним – от 25 до 37 баллов; низким - <25 баллов (дезадаптация). С учетом того, что за каждый пункт можно было получить от 1 до 5 баллов, получились следующие результаты: в группе «контроль» по итогам второго занятия, большая часть группы оказалась в категории «средний уровень социальной адаптации» - 12 человек (85,7%), 2-е (14,3%) оказались на грани дезадаптации, людей с высоким уровнем социальной адаптации не оказалось (рис.1).



Рис. 1. Уровень социальной адаптации студентов (контроль).

В группе «опыт» результаты значительно отличались – на этот раз отсутствовали студенты с низким уровнем социальной адаптации (дезадаптации); со средним уровнем адаптации вновь оказалось большинство – 10 человек (83,3%), а двое (16,7%), по мнению наблюдателей, смогли достаточно социализироваться и попали в категорию лиц с высокой социальной адаптацией (рис.1).

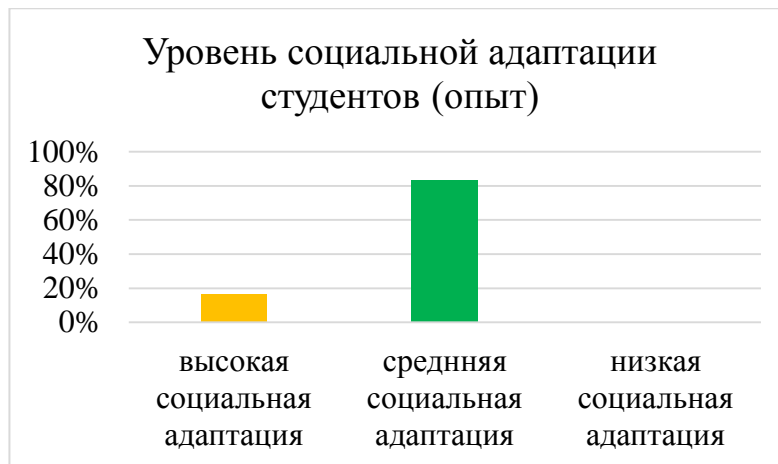


Рис. 2. Уровень социальной адаптации студентов (опыт).

Согласно данным турецких ученых, исследовавших влияние физического воспитания и игровых практик, дети с умственной отсталостью, в течение 24 недель проходившие в специальном реабилитационном центре двухчасовые театрализованные уроки физической культуры и спорта, стали более адаптированы и социализированы, по сравнению с детьми, имеющими такое же заболевание, но не ходившими на эти занятия. Была выявлена статистически значимая разница ($p < 0,05$) между социальной компетентностью исследуемых лиц по межличностным отношениям, самоконтролю и академическим навыкам, а также снижение негативного социального поведения, в пользу испытуемой группы [4].

Заключение

По результатам наблюдений, было выявлено, что высокая социальная адаптация достигается легче в группах, с которыми проводятся занятия по технологии эдьютейнмент, что говорит о целесообразности её применения в учебное время, в рамках ускорения социализации и адаптации первокурсников к учебе в университете.

1. Так как студенты из опытной группы смогли за одно занятие достичь уровня высокой социальной адаптации, считаю оправданным проведение занятий подобного формата с детьми, страдающими умственной отсталостью, ввиду высокой перспективности данной методики.
2. Исследования, проведенные в Турции, также доказывают высокую вероятность успеха подобной методики, так как 24-х недельные физкультурно-игровые вмешательства

положительно сказались на социальном поведении и способности к обучению детей с легкой степенью умственной отсталости [4].

3. Необходимо искать способы применения этого метода для подтверждения собранной информации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – ОЛМА Медиа Групп, 2003.
2. Avcioglu H. The effectiveness of cooperative learning and drama techniques in acquisition of social skills by the children with intellectual disabilities //EGITIM VE BILIM-EDUCATION AND SCIENCE. – 2012. – Т. 37. – №. 163. – С. 110-125.
3. Верченко И. А., Гринева К. Ю. Оценка успешности адаптации студентов-первокурсников к условиям вуза // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – №. 9.
4. Yılmaz A., Soyer F. Effect of Physical Education and Play Applications on School Social Behaviors of Mild-Level Intellectually Disabled Children //Education Sciences. – 2018. – Т. 8. – №. 2. – С. 89.

УДК 796.92.093.642

Ф.Х. Галимов, А.Р. Файзрахманова

ВАЖНЕЙШИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОСТИ ЖИТЕЛЕЙ Г.УФА

Башкирский Государственный Университет, г. Уфа

В статье приведены относительно актуальные проблемы физического воспитания и спорта, образовавшиеся в современных условиях жизни человека, и их варианты решения.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое воспитание, здоровье, поколение.

F.K. Galimov, A.R. Faizrahmanova

THE MOST IMPORTANT PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CONDITIONS OF MODERNITY OF THE INHABITANTS OF THE CITY OF UFA

Bashkir State University, Ufa

The article presents relatively topical problems of physical education and sport, formed in modern conditions of human life, and their solutions.

Keywords: sport, physical education, physical education, health, generation.

Современные условия жизни диктуют высокие требования к физическому и психическому здоровью человека. Очевидно, что каждый испытывает на себе огромный объем неблагоприятных воздействий. Высокая эмоциональная нагрузка, стрессы и гиподинамия пагубно сказываются на всех системах организма.

На данный момент по результатам исследований ВОЗ уровень хронических заболеваний среди населения Российской Федерации возрос до 60% и Республика Башкортостан находится на 3-м месте по количеству больных хроническими заболеваниями.

Несомненно, что сложившаяся экологическая, экономико-социальная и психологическая обстановка требует изменений в общественном строе жизни, особенно в таком направлении как физическая культура и спорт.

Особенно остро встает данный вопрос для подрастающего поколения. На этой части населения негативные явления отражаются куда более явно, неся за собой пласт патологических процессов в организме. В результате, нездоровый ребенок вырастает в нездорового взрослого и дает нездоровое потомство.

Цель исследования: изучить актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях современного общества и подобрать методы их практического решения.

Материалы и методы

Сравнительный анализ данных ВОЗ, анализ литературы, анкетирование.

Результаты и обсуждения

Исходя из вышеизложенного, чрезвычайно важно в кратчайшие сроки изменить отношение людей к вопросам личного, физического и психологического здоровья. Для решения данного вопроса необходимо привлечь государственные и социальные организации для скоординированной и высоко результативной работы. Очевидно, что принятые в больших количествах государственные программы уже не могут в должной мере обеспечить практическое решение данных проблем.

Однако, в г. Уфа за последние 8 лет отмечены большие изменения.

По данным официальной статистики за 2019 год в нашем городе открылось около 100 спортивных клубов, 5 бассейна и 4 теннисных корта. Если раньше фитнес был не доступен среднему классу, то сейчас все слои населения могут позволить себе посещать спортивные залы.

Помимо увеличения точек оказываемых услуг, повышается и их качество. Повышается количество узких специалистов, навыки которых направлены на лечение и реабилитации конкретной части населения с определенным заболеванием. Это гарантирует профессиональный рост тренеров и улучшение качества жизни человека.

Еще одним важным аспектом служит популяризация спорта, здорового образа жизни. Данная пропаганда активно внедряется в социальные сети и имеет положительный отклик. По данным нашего исследования 30% посетителей спортивного зала Н в г.Уфа посещают его по состоянию здоровья (для реабилитации/ абилитации), 60%- после осознания значения физической культуры и 10%- по настоянию близких. В опросе участвовало 243 человека (рис.1).



Рис.1. Мотивация посещения спортивного зала жителей г. Уфа на базе спортивного зала Н.

Данная диаграмма отражает положительное влияние социальных и экономических программ, социальных сетей, телевидения.

Так же нами было проведено исследование для определения возрастной категории жителей, которые посещают спортивные залы. Данное исследование проводилось на базе опросника GoogleForms, где в опросе приняло участие 572 человека. Было выделено пять возрастных категорий до 10 лет, 11-18, 19-30, 31-45, более 45 лет (рис. 2).

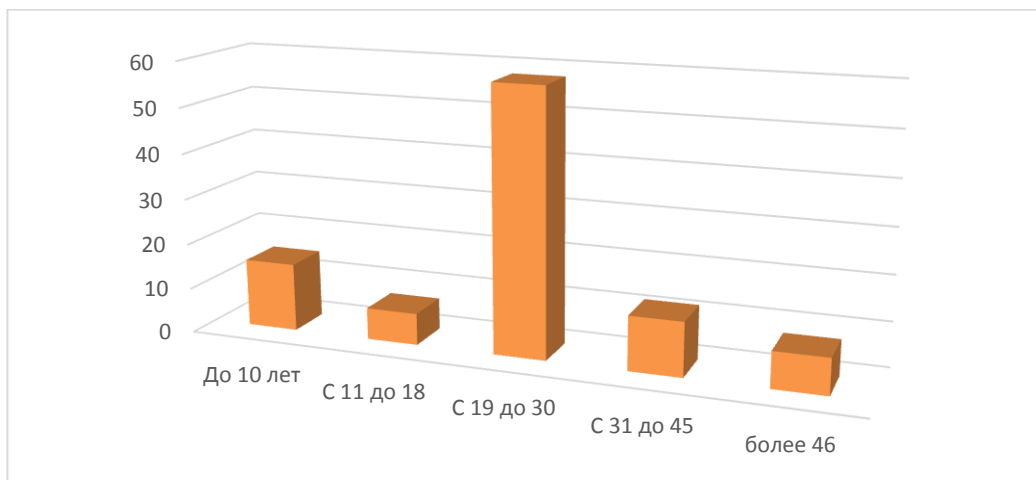


Рис 2. Возрастная градация жителей г. Уфа посещающих спортивные учреждения.

Выводы

Проведенное исследование является объективным для данного региона, конкретно для г. Уфа и в полной мере отражает действительную картину физической культуры населения города. Исходя из полученной информации, на наш взгляд, стоит акцентировать внимание на детях с 11 до 18 лет, увеличить количество спортивных мероприятий, кружков в школах, более активно внедрять социальные программы для данной группы населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.

УДК 7967012.68

И.И. Гумеров, Г.И. Абдуллина

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, А ТАКЖЕ ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Физическая активность является одним из значительных факторов, положительно влияющих на индекс массы тела, состав тела и кардиореспираторную подготовленность. Целью нашего исследования является создание программы обучения, предназначенную для физически неактивных молодых мужчин, которые были физически активными в прошлом, и оценить его влияние на широкий спектр параметров, связанных со здоровьем. Каждый отдельный участник исследования отметил небольшие улучшения в выносливости, темпе и ловкости. Мы также подтвердили, что изменения в активности AST и ALT появляются до любого увеличения активности СК, что важно для мониторинга тренировочных нагрузок. Реализация оптимального краткосрочного плана тренировок может не только улучшить двигательную активность, но и восстановить хорошие привычки, связанные со здоровьем.

Ключевые слова: физическая активность, индекс массы тела, состав тела, биохимические показатели, неактивные молодые люди.

I.I. Gumerov, G.I. Abdullina

THE INFLUENCE OF THE FITNESS PROGRAM ON PHYSICAL ACTIVITY, AS WELL AS HEMATOLOGICAL AND BIOCHEMICAL PARAMETERS

Bashkir State Medical University, Ufa

Physical activity is one of the significant factors that positively affects body mass index, body composition, and cardiorespiratory fitness. The aim of our study is to create a training program designed for physically inactive young men who have been physically active in the past, and to evaluate its impact on a wide range of health-related parameters. Each individual study participant noted small improvements in stamina, pace, and agility. We also confirmed that changes in AST and ALT activity appear before any increase in CK activity, which is important for monitoring training loads. Implementation of an optimal short-term training plan can not only improve physical activity, but also restore good health habits.

Keywords: physical activity, body mass index, body composition, biochemical parameters, inactive young people.

Физическая активность (ФА) является одним из значительных факторов, положительно влияющих на индекс массы тела (ИМТ), состав тела и кардиореспираторную

подготовленность. Следовательно, ФА представляет собой важный компонент профилактики и ослабления хронических заболеваний, включая сахарный диабет, рак, ожирение, гипертонию, остеопороз и остеоартрит, а также депрессию [1]. Кроме того, ФА оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья и вызывает метаболические изменения, которые проявляются в гематологических изменениях параметров клинической биохимии [2,3,4,5]. Продвижение ФА как способа поддержания или улучшения здоровья должно минимизировать риск травм, которые могут возникнуть после чрезмерной нагрузки на организм.

Цель исследования: создать программу обучения, предназначенную для физически неактивных молодых мужчин, которые были физически активными в прошлом, и оценить его влияние на широкий спектр параметров, связанных со здоровьем.

Материалы и методы

Шесть бывших региональных лыжников в возрасте 22–24 лет, которые были физически неактивными (малоподвижными) в течение последних 2 лет, были включены в это исследование. Проведены изучения параметров массы тела и состава тела участников ИМТ, базовый уровень метаболизма (BMR), процентное содержание жира (FAT), безжировая масса (FFM), общая вода тела (TBW)) с помощью анализатора Tanita BC-418MA (Танита, Токио, Япония). Биохимические тесты проводили с использованием автохимического анализатора BM-100 (BioMaxima SA, Люблин, Польша). Сыворотку крови использовали для определения метаболитов (креатинин, лактат, мочевины, мочевая кислота и билирубин, как общего, так и прямого), альбумина, общего белка, ферментативные активности (аминотрансферазы: аспартат (AST) и аланин (ALT), гамма-глутамилтрансфераза (GGT), щелочная фосфатаза (ALP), креатинкиназа (СК), лактатдегидрогеназа (LDH) и амилаза). Статистический анализ проводился с использованием STATISTICA, программное обеспечение версии 12.6 и статистическая значимость была установлена на $p < 0,05$.

Результаты и обсуждения

Моторные показатели каждого отдельного участника улучшились после 4-месячной программы обучения (табл. 1). Однако из-за исходной гетерогенности в этой группе и того факта, что размер выборки был довольно мал, различия между исходными и посттренировочными переменными не были статистически значимыми.

Таблица 1

Результаты двигательной активности на исходном уровне и после обучения

Переменная	Участник	Базисный	После обучения	ПК
Время пробега на открытом воздухе на расстоянии 1 км (мин)	1	3,57	3,32	0,93
	2	4,12	3,58	0,87
	3	4,32	3,51	0,81
	4	3,15	2,51	0,79
	5	3,38	3,05	0,90

	6	3,52	3,02	0,86
VO ₂ макс (мл/кг/мин)	1	43,06	48,86	1,13
	2	40,18	42,86	1,07
	3	36,86	44,33	1,20
	4	53,74	62,47	1,16
	5	47,34	57,07	1,20
	6	44,11	58,15	1,32
Темп	1	4,23	4,06	0,96
	2	3,67	3,63	0,99
	3	4,21	4,01	0,95
	4	3,76	3,68	0,98
	5	4,02	3,89	0,97
	6	4,24	4,13	0,97
Ловкость	1	17,86	16,82	0,94
	2	15,77	15,32	0,97
	3	16,68	15,47	0,93
	4	14,84	14,23	0,96
	5	14,85	14,52	0,98
	6	15,44	14,79	0,96

Коэффициент ПК - коэффициент личных изменений (после обучения, разделенный на базовые значения).

Все участники в начале учебной программы имели консультацию по диете и были проинструктированы о правильном питании. В каждый момент времени на протяжении всего исследования измеряли состав тела, но значительных различий не наблюдалось (табл.2).

Таблица 2

Переменные состава тела участников во время тренировочного макроцикла

переменная	t0	t1	t2	t3	t4	n ANOVA
Вес (кг)	82,5	84,6	85,4	87,1	91,6	NS
	(75.6-98.5)	(77.0-96.6)	(75.3-98.1)	(79.2-97.5)	(81.9-96.3)	
ИМТ (кг / м ²)	25,6	+25,5	25,0	26,9	27,8	NS
	(23.0-28.8)	(23.4-28.9)	(23.2-28.7)	(24.4-28.5)	(25.3-28.4)	
BMR (кДж)	9150	9238	9199	8908	9253	NS
	(8602-10,309)	(8506-9560)	(8468-10,125)	(8782-878)	(9247-9782)	
Жир (%)	14,9	16,4	12,7	+17,6	17,0	NS
	(7.0-21.5)	(8.7-22.7)	(7.1-18.5)	(9.8-18.5)	(15.9-20.9)	
Масса жира (кг)	12,2	13,6	11,1	15,3	+15,8	NS
	(5.3-20.1)	(7.4-21.7)	(6.0-16.7)	(7.8-18.0)	(14.1-19.7)	
FFM (кг)	73,5	74	74,4	71,8	74,6	NS
	(69.8-102.0)	(69.1-77.2)	(69.1-81.4)	(71.4-79.5)	(74.5-78.8)	
TBW (кг)	53,8	54,2	54,5	52,6	54,6	NS
	(51.1-60.7)	(50.6-56.5)	(50.6-59.6)	(52.3-58.2)	(54.5-57.7)	

BMR - основной метаболический диапазон; ИМТ - индекс массы тела; Жир - процентное содержание жира; FFM - обезжиренная масса; TBW - общая вода тела. Данные представлены в виде медианы (минимум-максимум) значений. NS - не имеет значения.

До конца второго месяца не было обнаружено существенного влияния тренировки на активность ферментов сыворотки (табл.3). Однако были обнаружены значительные различия в активности AST, LDH, ALT и ALP после третьего и/или четвертого месяцев (по сравнению с исходным уровнем), соответственно. Активность аминотрансфераз, а также ЛДГ была выше, чем исходные значения, в то время как активность АЛП была значительно ниже, чем

значения, найденные в начале программы обучения. Никаких существенных изменений в деятельности ЦК обнаружено не было.

Таблица 3

Активность участников выбранных плазменных ферментов во время учебного макроцикла

переменная	t0	t1	t2	t3	t4	n ANOVA	p post-hoc
Амилаза (U / L)	53,2 (35.7-108.9)	62,8 (35.8-104.4)	56,8 (39.7-112.4)	96,1 (35.0-116.2)	63,8 (32.4-106.0)	NS	-
AST (U / L)	42,1 (36.1-58.9)	29,1 (25.5-37.4)	30,5 (25.7-53.8)	31,2 (26.1-67.5)	53,9 (34.0-73.3)	0,0242	0,0590 (t4 против t1)
ALT (U / L)	16,9 (14.7-26.8)	23,2 (15.7-25.6)	20,8 (17.7-75.4)	36,5 (22.3-75.3)	31,1 (25.7-35.4)	0,0156	0,0263 (t3 против t0)
СК (U / L)	275 (109-485)	131 (87.8-196.7)	191 (172-562)	124 (114-845)	280 (145-732)	NS	-
ГГТ (U / L)	16,0 (12.0-24.9)	20,2 (14.1-36.1)	17,1 (13.2-27.8)	16,5 (13.3-27.2)	18,2 (16.6-31.9)	NS	-
LDH (U / L)	280 (212-338)	314 (257-424)	356 (340-465)	290 (272-420)	383 (358-520)	0,0285	0,0399 (t4 против t0)
ALP (U / L)	112,3 (73.7-135.0)	88,2 (51.9-104.3)	81,6 (61.5-98.9)	61,2 (61-96.2)	78,0 (58.3-83)	0,0486	0,0348 (t3 против t0)

Данные представлены в виде медианы (минимум-максимум) значений. АСТ - аспартатаминотрансфераза; АЛТ - аланинаминотрансфераза; СК - креатинкиназа; ГГТ-γ-глутамилтрансфераза; ЛДГ - лактатдегидрогеназа; АЛР - щелочная фосфатаза. Уровни достоверности различий, наблюдаемые между анализируемыми временными точками (t0 против t1 против t2 против t3 против t4), оценивали с использованием дисперсионного анализа Фридмана с последующим специальным тестом Данна с коррекцией Бонферрони. NS - не имеет значения.

Общий биохимический профиль активности ферментов плазмы показал, что во время тренировочного макроцикла ферментативная активность, связанная с двигательным аппаратом, а именно мышечными клетками, увеличивается. В случае как аминотрансфераз, так и активности ЛДГ, наблюдаемое увеличение было связано с программой обучения, поскольку мы могли исключить любую патологическую причину. Как правило, увеличение активности АСТ и АЛТ связано с повреждениями печени или скелетных мышц или сердечным приступом, но появляется все больше свидетельств того, что увеличение активности АСТ и АЛТ у профессиональных спортсменов, в частности, связано с высвобождением ферментов из мышечных клеток, а не патологии печени. Кроме того, данные свидетельствуют о том, что активность общего ЛДГ и его изоферментов связана как с выносливостью, так и с силой атлетов. Значительное увеличение ЛДГ, наблюдаемое в настоящем исследовании, согласуется с изменениями активности аминотрансфераз и тенденцией к повышению уровня ХК.

Заключение

Реализация оптимального краткосрочного плана тренировок может не только улучшить двигательную активность, но и восстановить хорошие привычки, связанные со здоровьем. Каждый отдельный участник исследования отметил небольшие улучшения в выносливости, темпе и ловкости. Мы также подтвердили, что изменения в активности AST и ALT появляются до любого увеличения активности СК, что важно для мониторинга тренировочных нагрузок. Изменения параметров, связанных с эритроцитами, предполагают увеличение эритропоеза во второй половине тренировочного цикла, что позволяет предположить, например, улучшение $VO_2 \max$. Однако это предположение требует дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банфи Г., Коломбини А. Метаболические маркеры в спортивной медицине 2017;1–54 с.
2. Костжева-Новак Д., Новак Р., Ястшембский З., Эффект 12 - недельная программа аэробных тренировок по составу тела, аэробным нагрузкам, полному анализу крови и липидному профилю крови среди молодых женщин. 2015; 103–113 с.
3. Савчин С., Мищенко В. Силовые и аэробные тренировки у женщин с избыточным весом в Гданьске, Польша 2015; 152–162 с.
4. Уорбертон Д.Е., Николь С.В. Польза для здоровья от физической активности: доказательства. СМАЖ. 2016; 801–809 с.
5. Chamera T., Spieszny M. Может ли биохимический профиль печени помочь оценить метаболический ответ на аэробные усилия у спортсменов? 2018; 2180–2186 с.

УДК 796.012.2

И.И. Гумеров, Г.И. Хасанова

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ, СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ *Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа*

В данной статье представлен комплексный анализ исследований, касающихся координационных способностей. Рассматривается проблема развития и совершенствования данного двигательного качества. Исследована взаимосвязь между показателями физической подготовленности разного профиля и возможностей координационных способностей студентов 2-4 курсов БГМУ.

Ключевые слова: координационные способности, физическое воспитание, студенты, физическая подготовленность, здоровье.

I.I. Gumerov, G.I. Khasanova

COORDINATION ABILITIES: DEFINITION, BASIC STUDY APPROACHES, MODERN MEANS AND EVOLVING METHODS *Bashkir State Medical University, Ufa*

This article presents complex analysis of researches connected to coordination abilities. The problematic of developing and increasing of moving qualities. Correlation indicators of physical training fitness and possibilities of coordination abilities of students 2-4 courses of BSMU is investigated.

Keywords: coordination abilities, physical education, sports, students, physical fitness, healthy.

Для полноценного физического и когнитивного развития личности требуется огромное количество условий, но одно из самых основных, вероятно, являются координационные способности.

Цель исследования: изучение как структуры координационных способностей, методов и средств развития, так и влияние вида физической активности на уровень координационной подготовленности обучающихся 2-4 курсов БГМУ.

Задачи исследования

1. Определить средства и методы развития координационных способностей.
2. Провести тесты для оценки координации.
3. Сравнить результаты исследования.

Методы исследования

- 1) поиск, анализ и отбор информации (литература, интернет-источники);
- 2) тестирование и сравнение показателей;

Первый, информационный этап включал в себя поиск информации: знакомство с научно-методической, справочной литературой, интернет-источниками. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений. На втором этапе было проведено тестирование уровня координационных способностей обучающихся 2-4 курсов БГМУ. Слово «координация» означает «согласование». Под координационными способностями понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [1].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, которая требует быстроты реакции, способности к концентрации, а также точности движений.

На данный момент, в научно-методической литературе нет одинакового мнения по вопросу определения понятий «координация», «координационные способности». С точки зрения нормальной физиологии, координация – это согласование деятельности разных органов и систем данного организма, обусловленное процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

В.И. Лях - ведущий научный сотрудник ИВФ РАО считает, что координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к наилучшему управлению и регулировке движения [3].

По мнению А.М. Максименко, основу координационных способностей составляет множество факторов, которые выходят за пределы двигательных качеств, например: антиципация, пластичность нервной системы, психологический фактор на достижение движения [5].

Совершенствование различных компонентов двигательной координации происходит в процессе систематических занятий разными видами спорта. Развивать такое важное качество, как координированность движений необходимо для повышения мышечно-суставной чувствительности. А это требуется не только для спортсменов, но и для хирургов, врачей разных специальностей, сборщиков аппаратуры и других.

Вопросы, связанные с развитием координационных способностей являются объектом многих научных исследований.

В качестве средств развития можно использовать разнообразные двигательные действия. Наиболее широкой является группа общеподготовительных координационных упражнений. Их можно разделить на:

- а) дополняющие фонд жизненно важных умений;
- б) увеличивающие движение: общеразвивающие упражнения как без предметов, так и с предметами (мячами, обручами);
- в) элементы гимнастики, упражнения в беге, подвижные игры, то есть общеразвивающие средства;
- г) направленные на психо-физиологические функции.

Для развития координационных способностей используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. К методам строго регламентированного упражнения можно отнести 3 группы:

Первая группа — приемы строго заданного варьирования движениями.

Вторая группа — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных комбинациях.

Третья группа — приемы введения внешних условий, контролирующих направления варьирования строго.

Методы не строго регламентированного варьирования содержат приблизительные приемы:

- а) варьирование, связанное с использованием необычных условий деятельности;
- б) варьирование, связанное с использованием в тренировке различных снарядов, оборудования;
- в) свободное тактическое варьирование;
- г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового, а также соревновательного методов.

В исследовании приняли участие 3 группы по 7 человек в каждой. 1 группа - студенты, которые мало занимаются физической активностью. 2 группа занимается преимущественно

бегом на короткие, средние и длинные дистанции. 3 группа предпочитает тяжелую атлетику, а также пауэрлифтинг. Для оценки координационных способностей использовался тест Бондаревского (см. таблицу).

Таблица

Оценки координационных способностей (тест Бондаревского)

1 группа	Результат (сек.)	2 группа	Результат (сек.)	3 группа	Результат (сек.)
1	31	1	46	1	42
2	27	2	49	2	40
3	41	3	52	3	44
4	37	4	50	4	38
5	38	5	47	5	33
6	24	6	56	6	39
7	30	7	49	7	41

Исходя из данных можно сделать вывод о том, что первая группа показала наименьшие результаты. Вторая группа отметилась наибольшими результатами, а третья группа средними.

Таким образом, регулярные беговые тренировки наилучшим образом влияют на координационные способности.

Заключение

Опираясь на теоретические и практические исследования, можно сделать вывод о том, что координационные способности являются базой для формирования двигательных качеств. В настоящее время многие специалисты по физическому воспитанию и спорту занимаются проблемой развития и совершенствования координационных способностей. На сегодняшний день предлагается множество методов направленного воздействия на данное двигательное качество.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ботяев, В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки способностей спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта / В.Л. Ботяев// Теория и практика физической культуры. - 2012. № 4. - С.86-89.
2. Горская, И.Ю. Оценка и совершенствование координационных способностей у студентов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Афанасьева, Е.М. Ревенко. Омск :СибАДИ, 2014. – 213 с.
3. Лях В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 1.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие - М. / В.И. Лях. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. - М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. - 319 с.

6. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. : Физкультура и спорт, 1970. – 478 с.

УДК 793.38:796.012

А.С. Гареева, Р.М. Нурисламова
**СТРУКТУРА УСПЕШНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**
*Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств, Башкирский институт
физической культуры, г. Уфа*

В статье представлены исследования, связанные с выявлением значимости парного взаимодействия в общей структуре спортивной подготовленности в танце румба для спортсменов возраста 14-15 лет. Определены взаимосвязи между парным взаимодействием и критериями технической подготовленности спортсменов-танцоров; установлены наиболее сложные технические действия в танце румба, для качественного выполнения которых необходим высокий уровень парного взаимодействия танцоров; выявлена взаимосвязь между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, танцевальный спорт, танцоры 14-15 лет, румба, парное взаимодействие, психологическое взаимодействие, техническая подготовленность танцоров.

A.S. Gareeva, R.M. Nurislamova
**STRUCTURE OF SUCCESS OF IMPROVEMENT OF PAIR INTERACTION IN
RUMBA DANCE OF ATHLETES OF 14-15 YEARS ENGAGED IN SPORTS BALLROOM
DANCING**

*Department of theory and methods of sports games and single combats, Bashkortostan
Institute of Physical Culture, Ufa*

The article presents studies related to identification of significance of pair interaction in the general structure of sports preparation in rumba dance for athletes of age 14-15 years. Relations between paired interaction and criteria of technical preparation of athletes-dancers are defined; The most complex technical actions in rumba dance are established, for the qualitative performance of which a high level of paired interaction of dancers is necessary; Relationship between pair interaction and psychological interaction of athletes engaged in sports ballroom dancing has been revealed.

Keywords: sports ballroom dancing, dance sports, dancers of 14-15 years old, rumba, pair interaction, psychological interaction, technical preparation of dancers.

Из года в год танцевальный спорт предъявляет все большие требования к спортивному мастерству спортсменов-танцоров, изменяя критерии оценки танцев, для того что бы сделать данный вид спорта менее субъективным [2].

Парное взаимодействие – это сложная по структуре система передачи информации от партнера к партнерше, которая характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием танцоров. Кроме того, парное взаимодействие тесно фигурирует с таким понятием, как психологический климат. Благоприятный психологический контакт в танцевальной паре обеспечивает взаимопонимание друг друга во время танца, создает эмоциональное взаимодействие, позволяет заранее предсказать последующие действия партнера и, тем самым, обеспечивает выполнение такого важного компонента результативности в спортивных бальных танцах как парное взаимодействие [1,3].

В настоящее время в танцевальном спорте существует огромное множество противоречий из-за субъективности оценок танцоров на соревнованиях, разнообразных стилей исполнения танцев и недостаточности учебно-методического обеспечения процесса спортивной подготовки в спортивных бальных танцах.

Цель исследования: установить структуру успешности совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

Материалы и методы

С целью выявления значимости парного взаимодействия в танце румба был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и техническими действиями, к которым относятся: «техника рук», «техника ног», «техника корпуса». Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между техническими действиями и парным взаимодействием в танце румба у танцоров 14-15 лет (r)

№ (п/п)	Технические действия	Парное взаимодействие
1	Техника рук	0,58
2	Техника ног	0,83
3	Техника корпуса	0,81

При статистической обработке полученных результатов значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

- между показателями «парное взаимодействие» и техникой ног ($r = 0,83$);
- между показателями «парное взаимодействие» и техникой корпуса ($r = 0,81$);

При статистической обработке полученных результатов средние положительные взаимосвязи обнаружены:

- между показателями «парное взаимодействие» и техникой рук ($r = 0,58$);

Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с приростом показателя «парное взаимодействие», улучшатся показатели техники рук, техники ног, техники корпуса. Следовательно, от уровня парного взаимодействия зависит эффективность выполнения технических действий танцоров в спортивных бальных танцах.

Кроме того, для определения структуры успешности парного взаимодействия было проведено педагогическое наблюдение для определения наиболее сложных технических действий в танце румба спортсменов 14-15 лет. В педагогическом наблюдении в качестве экспертов принимали участие шесть тренеров первой и высшей квалификационной категории по спортивным бальным танцам. Оценка сложных технических действий осуществлялась через показатели малых, средних и крупных ошибок каждого технического

действия. Всего было просмотрено 10 пар танцоров 14-15 лет. Полученные результаты представлены в 3,4,5 столбце таблицы 2.

Также, с целью определения технических действий для реализации которых, наиболее значимо взаимодействие партнеров проводилось анкетирование. Исследовались результаты анкетного опроса девяти экспертов (тренеры первой и высшей категории по спортивным бальным танцам). Методом парных сравнений эксперты выбирали из выявленных в результате анализа специальной литературы по танцевальному спорту, технические действия, для реализации которых наиболее значимо гармоничное парное взаимодействие. Полученные результаты представлены в 6 столбце табл. 2.

Таблица 2

Результаты по определению наиболее сложных технических действий для реализации которых значимо парное взаимодействие спортсменов 14-15 лет

№	Название технического действия (фигуры)	Количество ошибок			Значимость взаимодействия партнеров (ранговое место)
		Малые	Средние	Крупные	
1	«Основное движение»	6	3	4	7-9
2	«Кукарача»	3	2	5	10-12
3	«Бэк бейсик»	5	7	12	1-2
4	«Хип твист»	3	8	8	3-5
5	«Поворот влево/вправо»	2	6	4	10-12
6	«Веер»	7	10	8	3-5
7	«Алемана»	6	7	9	1-2
8	«Скольльзящие дверцы»	6	9	10	10-12
9	«Поворот под рукой»	5	8	10	3-5
10	«Кубинские роки»	3	6	2	7-9
11	«Хоккейная клюшка»	4	7	9	6
12	«Фенсинг»	5	3	3	7-9

Как видно из табл. 2, к наиболее сложным техническим действиям для реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие относятся: «бэк бейсик», «алемана», «хип твист», «веер», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Для установления значимости психологического контакта в общей структуре успешности парного взаимодействия танцоров 14-15 лет был проведен корреляционный анализ между парным взаимодействием и психологическим контактом танцоров.

При статистической обработке полученных результатов обнаружены значимые положительные корреляционные связи между компонентами парное взаимодействие и психологическое взаимодействие ($r = 0,86$). То есть, с улучшением психологического контакта в танцевальной паре, повысится эффективность самого процесса совершенствования парного взаимодействия, а следовательно, и результативность техники в танце румба у спортсменов-танцоров 14-15 лет.

Заключение

Выявлено, что с улучшением критерия «парное взаимодействие» повысится качество выполнения технических действий в танцевальном спорте. Установлено, что с улучшением психологического микроклимата в танцевальной паре повышается эффективность парного взаимодействия и результативность выполнения техники танца румба. Следовательно, есть необходимость в поиске новых средств и методов, направленных на повышение качества парного взаимодействия с учетом психологического контакта танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Анна Александровна Безикова. – Тюмень, 2006. – 171 с.
2. Новак Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. СПб.: СПбГУП. – 2013. – С.26-31.
3. Якушин Р.В., Новикова В.М., Белкова С.А. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте // Успехи в химии и химичкой технологии. М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева. – 2017. – Т. 31, № 14. – С. 128-130.

УДК 796.355

А.С. Гареева, А.Д. Янчук

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств, Башкирский институт физической культуры, г. Уфа

Современный хоккей предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности. Поэтому развитие скоростных качеств игроков актуально для всех этапов подготовки. Показатели скоростных качеств используются в качестве важнейших критериев при оценке спортивного мастерства. В статье представлены основные результаты определения эффективности методики воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет.

Ключевые слова. Хоккей, физическая подготовка, скоростные качества, хоккеисты 14-15 лет.

A.S. Gareeva, A.D. Yanchuk

DETERMINATION OF EFFICIENCY OF METHOD OF EDUCATION OF SPEED QUALITIES OF HOCKEY PLAYERS OF 14-15 YEARS

Department of theory and methods of sports games and single combats, Bashkortostan Institute of Physical Culture, Ufa

Modern hockey places high demands on the physical and technical training of hockey players. The success of competitive activity of a qualified hockey player directly depends on his high-speed preparation. Therefore, the development of high-speed qualities of players is relevant for all stages of preparation. Indicators of speed qualities are used as the most important criteria in evaluation of sports skill. The article presents the main results of determination of efficiency of methodology of education of speed qualities of hockey players of 14-15 years.

Keywords. Hockey, physical training, speed qualities, hockey players of 14-15 years.

Специфика хоккея на льду заключается в том, что спортсмен должен обладать умением быстрого развития и замедления скорости во время игрового отрезка длиной в 30-45 секунд, мгновенной реакции на движущийся предмет (шайбу) и других игроков.

Несмотря на наличие в научно-методической литературе многочисленных методик скоростной подготовки молодых хоккеистов, вызывающих доверие результатов от их применения не наблюдается [1]. В большей степени у хоккеистов 14-15 лет тренировочный процесс направлен на повышение общей физической подготовленности, тактической и технической оснащенности [2, 3].

Цель исследования: определить эффективность методики воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет.

Материалы и методы

Исследования проводились на базе муниципального бюджетного учреждения спортивная школа №3 (МБУ СШ) им. М.М. Азаматова. Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогических эксперимент и методы математической статистики. Достоверность различия определялось по t-критерию Стьюдента. Для этого были рассчитаны среднее значение (M) и ошибка средней (m).

Результаты и обсуждение

Для цели исследования, нами была усовершенствована методика воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет. Для реализации усовершенствованной методики было создано две группы – контрольная (n=11) и экспериментальная (n=11). Контрольная группа занималась по утвержденному в МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова плану. В процесс специальной физической подготовки спортсменов экспериментальной группы была внедрена усовершенствованная методика воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет.

Усовершенствованная методика воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет применялась в специально-подготовительном периоде подготовительного этапа и в начале соревновательного периода. Воспитание скоростных качеств проходило в первый день недельного микроцикла, в первой половине основной части тренировочного занятия.

В результате анкетирования тренеров было выявлено, что наиболее значимыми компонентами скоростных качеств для хоккеистов 14-15 лет является, частота движений, реакция выбора и реакция на движущийся объект. Поэтому в нашей усовершенствованной методике, упражнения были направлены на воспитание данных компонентов скоростных качеств.

Особенностью усовершенствованной методики являлось включение в тренировочное занятие специально-подготовительных упражнений, выполняемых с изменением пространственных параметров движений, с применением вариативного метода.

Для определения эффективности усовершенствованной методики воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет, включающая в свое содержание специально-подготовительные упражнения, выполняемые с изменением пространственных параметров движений, с применением вариативного метода, был проведен межгрупповой анализ динамики исследуемых показателей.

До проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателей между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что говорит об одинаковом уровне развития скоростных качеств у спортсменов обеих групп ($p > 0,05$).

После педагогического эксперимента снова было проведено тестирование показателей скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица

Показатели уровня развития скоростных качеств хоккеистов контрольной (n=11) и экспериментальной групп (n=11) после педагогического эксперимента (M±m)

Компонент скоростных качеств	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
	M±m	M±m	
Частота движений (сек)	5,1±0,1	4,9±0,08	<0,05
Реакция выбора (кол-во раз)	14,55±0,55	17,82±1,18	<0,05
Реакция на движущийся объект (сек)	0,14±0,02	0,15±0,02	>0,05

Примечание: M - средняя величина показателя; m - ошибка среднего арифметического значения; p - достоверность различий.

Как видно из таблицы, достоверные изменения после педагогического эксперимента произошли в двух из трех показателей скоростных качеств, определяющие уровень развития скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет, а именно, быстрота движений (секунды) (5,1±0,1; 4,9±0,08; $p < 0,05$), реакция выбора (кол-во раз) (14,55±0,55; 17,82±1,18; $p < 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента явились доказательством эффективности применения усовершенствованной методики воспитания скоростных качеств хоккеистов 14-15 лет, включающей в свое содержание специально-подготовительные упражнения, выполняемые с изменением пространственных параметров движений, с применением вариативного метода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брызгалов Г.В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств. [Электронный ресурс]: Автореф. дис. канд. пед. наук. Тула, 2012. <https://www.dissercat.com/content/effektivnost-metodiki-skorostnoi-podgotovki-yunyx-khokkeistov-na-osnove-ucheta-senzitivnost> (дата обращения 08.06.2018).

2. Быстров В.А. Хоккей: методическое пособие. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 107 с.
3. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2012. 21 с.

УДК796.92.093.642

О.А. Заболотный, К. Пандей, С. Кхан
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РОССИИ И ИНДИИ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Правительства многих стран, а также Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уже многие десятилетия обеспокоены состоянием физического здоровья населения. И те, и другие ищут способы актуализации физической активности для повышения качества жизни населения. В статье представлены меры по пропаганде физической активности различных стран мира, в частности в России и Индии.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, физического здоровья населения.

О.А. Zabolotny, K. Pandey, S. Khan
PHYSICAL CULTURE IN RUSSIA AND INDIA
Bashkir State Medical University, Ufa

Many governments, as well as the world health organization (who), have been concerned about the physical health of the population for many decades. Both are looking for ways to update physical activity to improve the quality of life of the population. The article presents measures to promote physical activity in various countries of the world, in particular in Russia and India.

Keywords: physical activity, sports, physical health of the population.

По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

На сайте ВОЗ можно найти уровни физической активности, которые подразделены в соответствии с возрастом. Так, рассмотрим возрастную категорию, в которую входит большинство студентов, обучающихся в средне-специальных и высших учебных заведениях.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:

- Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.
- Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней

интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.

- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

Кроме того, ВОЗ разработал политику, направленную на повышение уровней физической активности, включает:

- поощрение физической активности в повседневной деятельности, осуществляемое в сотрудничестве с соответствующими секторами;
- обеспечение доступа всех людей к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде, и обеспечение их безопасности;
- проведение на рабочих местах политики, способствующей физической активности;
- создание безопасных площадок и помещений в школах, где учащиеся могли бы активно проводить свое свободное время;
- формирование «Качественного физического воспитания» (КФВ) для поддержки развития у детей моделей поведения, благодаря которым они будут оставаться физически активными на протяжении всей жизни, и
- создание спортивных и рекреационных сооружений, где каждый человек мог бы заниматься спортом.

Правительства многих стран, а также Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уже многие десятилетия обеспокоены состоянием физического здоровья населения. И те, и другие ищут способы актуализации физической активности для повышения качества жизни населения. Разные страны предпринимают для этого различные меры на уровне муниципалитетов, краев, областей и даже целых государств!

Так, Российской Федерацией был принят целый ряд мер по пропаганде физической активности. Одним из наиболее значимых событий, повлиявших на эту пропаганду стал Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"], в котором подробно описываются нормы, стандарты, полномочия РФ в сфере физической культуры и спорта, а также регулируется проведение занятий физической культурой в том числе и в образовательных учреждениях. Следующими по важности документами в вопросе популяризации физической активности населения, на наш взгляд, стали следующие «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.» и «Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 гг.». Таким образом, в России

повсеместно стали устанавливать тренажеры во дворах жилых домов и парках для обеспечения доступности физических тренировок для всех слоёв населения.

Теперь рассмотрим физическую культуру в Индии. Спорт, игры и физическая подготовка были жизненно важным компонентом индийской цивилизации, о чем свидетельствует существование высокоразвитой системы йоги. Внутренняя связь между спортом и играми и стремлением человека к совершенству была признана с момента зарождения человеческой цивилизации, достигшей своего воплощения в древнегреческой цивилизации, которая была прародителем олимпийского движения.

Многие боевые искусства и оздоровительные стили имеют четкую систему физических упражнений с философско-морально-этической базой, которая позволяет не только физическое, но и морально-психологическое, духовное совершенствование человека. Известно, что ни восточная, ни прикладная, ни даже спортивная сторона ушу, каратэдо и т.д. не существуют в изоляции. Эти виды боевых искусств являются частью образования и образа жизни человека. Миротворчество буддизма также связано с боевым искусством: мастера боевых искусств никогда не будут агрессивными: любые трюки начинаются с защитных, а не атакующих движений. «Мастер Ушу никогда не нападает на него; он просто возвращает зло». Религиозная битва должна быть не только неотъемлемой частью культуры и традиций народа, но и жизнью тех, кто в нее серьезно вовлечен. Это сохранилось до наших дней.

У индийцев также были свои уникальные формы поднятия тяжестей. Подъем круглых камней в форме пончика, называемых Нал, и резных бревен, известных как Сумтола, - это всего лишь пара индийских инструментов для тяжелой атлетики. Сегодня этот вид спорта заменён на поднятие гирь и штанг, как и во всем мире.

Организация Объединенных Наций приняла тему «Спорт на благо развития и мира» в своей Повестке дня в 2001 году. Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций отметила 2005 год как «Год спорта и физического воспитания», подчеркнув тем самым необходимость интеграции спорта и физического воспитания в общую повестку дня развития. После всех вышеперечисленных докладов Индия приняла меры для активной пропаганды физической культуры населения. Таковыми стали:

- Денежные призы медалистам международных спортивных мероприятий
- Схема Стипендии Поиска Спортивных Талантов
- Стипендии для подготовки специалистов и выдающихся спортсменов
- Спортивный фонд для пенсионеров, которые являются заслуженными спортсменами
- Фонд национального благосостояния спортсменов
- Грант на поездки спортивным специалистам

- Продвижение спорта и физического воспитания среди женщин
- Сельская спортивная программа
- Сельские Спортивные Клубы
- Северо-восточный спортивный фестиваль
- Турниры д-ра Б. Амбедкара по сельскому спорту
- Национальный спортивный фестиваль для женщин и др.

Физическое воспитание и спорт получают поддержку в рамках последовательных пятилетних планов, но они стали предметом политики только после того, как Индия провела IX Азиатские игры в 1982 году. Национальная спортивная политика 1984 года стала первым шагом на пути к созданию благоприятной политической основы для развития и продвижения спорта в нашей стране. Осуществление Национальной спортивной политики 2001 года, в которой основное внимание уделяется совершенствованию и широкому охвату спортивных мероприятий. Политика направлена на реализацию невыполненных целей предыдущих правительственных руководящих принципов в области спорта, которые были включены в Национальную политику в области образования 1986 года: «Было высказано мнение о том, что многие цели, содержащиеся в Национальной политике в области образования, остались по существу нереализованными. Поэтому для решения возникающих в спорте тенденций был сформулирован НСП. Политика направлена на расширение участия женщин-племен и сельской молодежи в спортивных мероприятиях и поощрение традиционных игр, таких как стрельба из лука, кабадди и хо-хо.

НСП предлагает создать специализированные спортивные школы в различных частях страны и сделать физическое воспитание обязательным в школьных программах до средней ступени. Развитие и модернизация инфраструктуры должны быть предоставлены, и объявлены стимулы для привлечения корпоративного участия в спортивных мероприятиях. Компаниям будет предоставлена 100-процентная налоговая льгота на деньги, потраченные на продвижение спорта, как ранее заверил министр финансов Яшвант Синха (в 2001 году).

В политике в области спорта на 2007 год полностью признается вклад физического воспитания и спорта в развитие личности, особенно в развитие молодежи, развитие общества, здоровье и благополучие - быт, образование, экономическое развитие и развлечения, а также содействие международному миру и братству, что является духом олимпизма. Всеобъемлющая национальная политика в области спорта на 2007 год направлена на то, чтобы сделать основу для спорта в Индии более эффективной и охватывать ее при полном участии и участии всех заинтересованных сторон. Политика нацелена на принятие целостного подхода к развитию спорта, принимая во внимание преимущества для здоровья, преимущества для отдыха, преимущества для образования,

социальные выгоды, экономические выгоды и источник национальной гордости, которую она предлагает. Поэтому необходимо требовать согласования обязанностей между Союзом и правительством штата и Индийской олимпийской ассоциацией, Спортивным управлением Индии, Национальной федерацией спорта и их аффилированными органами на уровне штатов и округов, а также корпоративными органами. Все это, в свою очередь, может потребовать конституционных изменений и разработки подходящей правовой базы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://kdm44.ru/pages/patriotpr-2016-2020.html> – Загл. с экрана (дата обращения 01.12.2015).
2. Истягина-Елисеева Е.А. Анализ отношения россиян к здоровому образу жизни, физической культуры и спорту. – Вестник спортивной истории. – 2015. – С. 34-41.
3. Сайт Правительства России. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://government.ru/docs/16621/> – Загл. с экрана (дата обращения 01.12.2015).
4. Серикова Ю.Н., Мягкова С.Н. Черлидинг как средство привлечения учащейся молодежи к занятиям физической культурой. // Международный туризм и спорт. Материалы I Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием под редакцией Ю.В. Жилковой, З.В. Макаренко; составитель И.Е. Евграфов. – РГУФКСМиТ, 2013. – С. 34-35.

УДК 378.182

А.М. Закиев

ВЛИЯНИЕ УЧЕТА РЕКОРДОВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА МЕТКОСТЬ В ДАРТСЕ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Дартс является развивающимся видом спорта. Данный вид спорта включена в программу республиканских и Всероссийских соревнований среди высших учебных заведений. В то же время, возникает острая проблема при комплектации сборных команд. Потому что в республике не функционируют спортивные школы по дартсу. Студенты имеют нулевой уровень подготовки. Из-за отсутствия методики, иллюстрированных учебников, пособий возникают трудности при подготовке спортсменов. Материал, взятый из Интернета, не дает визуальное представление о тренировочном процессе. Работа посвящена экспериментальным подходам и применению специальных упражнений в улучшении меткости в дартсе.

Ключевые слова: дартс, спорт, обучающиеся, результат, бросок, рекорд, физическая культура.

A. M. Zakiev

INFLUENCE OF RECORD KEEPING AND SPECIAL EXERCISES ON ACCURACY IN DARTS

Bashkir state medical University, Ufa

Darts is a developing sport. This sport is included in the program of national and all-Russian competitions among higher educational institutions. At the same time, there is an acute problem when completing national teams. Because there are no sports schools for Darts in the Republic. Students have a zero level of training. Due to the lack of methods, illustrated textbooks, manuals, there are difficulties in training athletes. The material taken from the Internet does not provide a visual representation of the training process. The work is devoted to experimental approaches and the use of special exercises to improve accuracy in Darts.

Keywords: Darts, sports, students, result, throw, record, physical culture.

Меткость дартса состоит из трех составляющих: 1. Техника; 2. Навык; 3. Психология. Во время обзора литературы постарались затронуть все три пункта. Некоторые ученые считают, что на меткость в дартсе положительно влияет идеомоторная тренировка. Суть такой тренировки состоит в сознательном представлении техники движений. До выполнения броска спортсмен представляет всю технику выполнения броска. [1]. Есть ученые, по мнению которых, что на результативность в дартсе влияет психологическое состояние спортсмена на момент соревнования [2]. Группа ученых считают, что в дартсе навык важнее всего. По их мнению, для меткости в дартсе важно количество и частота тренировок [3]. Дартс является развивающимся видом спорта не только на территории Республики Башкортостан, но и на многих субъектах Российской Федерации. На сегодняшний день в системе спортивных школ и системы образования нашего региона не функционирует не одна секция дартса. О чем можно судить по начальным навыкам по этому виду спорта у обучающихся Башкирского государственного медицинского университета. Следовательно, данная тема очень актуальна и мало исследована.

Цель исследования: мы хотим узнать, влияют ли специальные упражнения и фиксация рекордов на меткость бросков в дартсе.

Материал и методы

Занимающиеся на секции студенты, сборная БГМУ по дартсу (20 человек, дев, юнош.) от 17 до 24 лет была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Студенты экспериментальной группы занимались по предложенной нами методике с применением в тренировочном процессе специальных упражнений. Результаты упражнения «Большой раунд» (по три броска в каждый сектор и в центр) ежемесячно фиксируются (табл. 1,2). Лучшие пять результатов у девушек и юношей вывешивались на доске рекордов, которая висит в холле УСК БГМУ №10 (рис. 1). Контрольная группа занималась по традиционной методике и результаты у них не фиксировались и на доске рекордов не вывешивались.

ЮНОШИ		ДЕВУШКИ	
1	570	1	427
2	511	2	378
3	504	3	376
4	477	4	372
5	457	5	371

Рис. 1. На доске рекордов ежемесячно фиксируются лучшие результаты в упражнении «Большой раунд».

В течение 6 месяцев занимающиеся обеих групп с одинакового расстояния (2 м 93 см) выполняла упражнение «Большой раунд». Экспериментальная группа выполняла и

специальные упражнения. Студенты пользовались одинаковыми 19 граммовыми дротиками марки «Narrows». Экспериментальная группа выполняла броски по следующим упражнениям: бросок по секторам с диагонали, броски со сменой места и расстояния в центр, броски в утроения, удвоения. Отдельное внимание уделялось выработке кучности бросков. Студенты выполняли упражнение «Большой раунд» сначала до 1, потом до 2 и 3-х попаданий в каждый сектор. Мотивация является базовой основой повышения результатов во многих видах спорта. На своем эксперименте убедились, данная методика дает положительный результат и в дартсе. Фиксацию рекордов начали в сентябре, сразу со стартом тренировочного процесса. Первый месяц спортсмены набрали 150-200 очков. Со следующими месяцами результаты росли на 50-100 очков. К февралю некоторые дартисты добились пятикратного увеличения результата.

Заключение

В результате проведенного метода, было выявлено заметное улучшение меткости у большинства дартсменов экспериментальной группы.

Таким образом, мы пришли к выводу, что специальные упражнения совместно с фиксацией рекордов упражнение «Большой раунд» заметно улучшают меткость и результаты.

Таблица 1

Результаты упражнения «Большой раунд», контрольная группа

Обучающиеся	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
1М	150	252	284	290	252	290
2М	180	248	290	280	248	280
3М	195	233	290	293	233	293
4М	185	283	358	351	283	351
5М	198	266	299	301	266	301
6Ж	187	230	300	300	230	300
7Ж	165	180	214	250	180	250
8Ж	150	220	260	279	220	279
9Ж	178	150	210	200	150	200
10Ж	190	244	255	260	244	260

Таблица 2

Результаты упражнения «Большой раунд», Экспериментальная группа

Обучающиеся	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль
1М	160	248	378	458	470	570
2М	176	126	320	478	550	598
3М	200	289	350	423	489	520
4М	159	295	367	401	480	501
5М	187	278	347	389	450	489
6Ж	198	269	386	420	490	505
7Ж	205	250	321	416	470	510
8Ж	152	248	302	390	405	480
9Ж	148	215	315	380	498	516
10Ж	168	201	349	389	487	502

ЛИТЕРАТУРА

1. Изотов Е.А. Идеомоторная тренировка в игре дартс в контексте взаимосвязи качества представлений с эффективностью овладения техникой броска дротика / Теория и практика физической культуры. – 2014. - №2.– С.16-19.
2. Жученко Д.Д. Аристакесян В.О. Психологическая и эмоциональная устойчивость спортсменов по дартс во время тренировочного и предсоревновательного этапов / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов (Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием). – 2015. – С.413-414.
3. Ковалева И.А. Использование спортивной игры в дартс для популяризации физической активности студентов. / Современные инновационные технологии в информационном обществе (Материалы международной заочной научно-методической конференции). – 2016. – С.272-280.

УДК796.92.093.642

А.М. Закиев, А.Д. Аглиуллина

«ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ХОД БЕРЕМЕННОСТИ, ЖЕНЩИНУ И ПЛОД»

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В условиях распространенного сидячего образа жизни все большую значимость набирает физическая активность, особенно для беременных женщин. Основной целью моей работы стало определение эффективности физических нагрузок в период беременности, которая проявляется на здоровье беременной женщины, состоянии плода в утробе, а также в ходе беременности. Проведенные исследования стали доказательством неоспоримого благотворного влияния спорта на вышеуказанные стороны.

Ключевые слова: физическая активность, физическая нагрузка, влияние на плод, влияние на беременность.

A.M. Zakiev, A.D. Agliullina

«THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON PREGNANCY, A WOMAN AND A FETUS»

Bashkir State Medical University, Ufa

A sedentary lifestyle makes you think more about physical activity, especially for pregnant women. The main goal of my work was to determine the significance of physical activity during pregnancy, which affects the health of women, the condition of the fetus, as well as the pregnancy itself. Scientific studies have proven the undeniable beneficial effects of sports and physical activity on both a pregnant woman and the fetus.

Key words: physical activity, exercises stress, effects on the fetus, effects on pregnancy.

В наше время уровень физической активности (ФА) имеет большую значимость для всех слоев населения. Ведь здоровый образ жизни, благополучие нашего организма напрямую зависят от спорта. Так, им занимаются дети, взрослые, мужчины и женщины, и даже пожилые люди уделяют внимание этому немаловажному аспекту. Но почему мы так редко слышим о том, что физической нагрузкой должны заниматься и беременные женщины? Я бы хотела разобраться в данном вопросе и вынести что-то новое для всех нас.

Основная мысль. Влияние физических упражнений (ФУ) на ход беременности являлся спорным вопросом. Наука и ученые неоднократно обращались к этому вопросу, проводились многочисленные исследования.

Исторически сложилось так, что беременным женщинам рекомендовалось ограничивать физические нагрузки (ФН), прекращать работать, больше отдыхать и оставаться в покое. Все это объяснялось тем, что ФН снижают плацентарное кровообращение, тем самым увеличивая риск развития многих патологий, в первую очередь – невынашивание беременности и преждевременные роды.

Но долгие годы должного внимания к данному вопросу не наблюдалось, пока в 2002 году Американский конгресс акушеров – гинекологов не выпустил рекомендации о том, что беременная женщина должна уделять не менее 30 минут 4 – 5 раз в неделю физическим упражнениям. В последующие годы положительные влияния ФА только подтверждались. Исследователи Всемирной организации здравоохранения совместно с учеными Оксфордского университета в ходе изучения влияний ФН на период беременности в июле 2017 года пришли к выводу, что ФА и спорт в этот период важны и даже необходимы.

В наше время благотворная роль ФН неоспорима и тренировки во время беременности не только не приносят вреда женщине и плоду (при отсутствии противопоказаний врача), а, наоборот, лишь улучшают их состояние. Можно выделить следующие положительные эффекты:

- Стимулирующее влияние на сердечно – сосудистую систему
- Укрепление сердечной мышцы
- Снижение вероятности развития гестационного сахарного диабета
- Снижение вероятности развития преэклампсии
- Гимнастика уменьшает боли в позвоночнике беременной
- Улучшает общее самочувствие
- Тренируется дыхательная система
- Уменьшение риска Кесарева сечения
- Профилактика отеков
- Профилактика гипоксии плода во время родов
- Облегчение родов, укорочение их длительности, уменьшение риска развития осложнений
- Кроме всего этого, ФА уменьшают стресс, тревогу и депрессивные состояния беременной женщины

- Также имеются недоказанные, но очень интересные положения о том, что будущий ребенок женщины, которая занимается ФН в период беременности, имеет большую предрасположенность к занятиям спортом, нежели дети женщин, которые не уделяли ФН должного внимания

- Немало важен и тот факт, что женщины, занимающиеся гимнастикой и ФН во время беременности, прибавляют в весе меньшее количество килограмм, что лучше сказывается на общем самочувствии, а также на послеродовом восстановлении.

Очень важно правильно подобрать тренировки, подходящие для определенного срока беременности, а также физической подготовленности женщины. Все упражнения необходимо согласовывать с врачом, ведущим беременность и регулярно сообщать о своем состоянии. По мере увеличения срока беременности степень нагрузок, их количество и интенсивность должны регулироваться специалистом.

Существует 4 типа упражнений, позволительные для выполнения беременным женщинам – это зарядка, калланетика, аэробика и упражнения Кегля. Все виды упражнений не должны быть интенсивными, а должны выполняться в первые разы под присмотром специалиста.

1. Зарядка представляет собой упражнения малой интенсивности, которые направлены на общее укрепление всех частей тела. Зарядка обычно проводится в утреннее время; движения начинаются с головы, постепенно доходя до стоп, охватывая все отделы.

2. Калланетика для беременных – это система комплексных упражнений, которая имеет тонизирующее влияние на мышцы, и направлена на их сокращение и растяжение. В результате ожидается эффект обезболивания спины, улучшение физической подготовки роженицы.

3. Аэробика в свою очередь имеет главное влияние на сердечно – сосудистую систему, подготавливая беременную женщину к родам, к особенному дыханию, а также к нагрузке на сердечную мышцу в период родов. Чаще всего аэробика для беременных женщин – это быстрая ходьба (порядка 30 минут в день).

4. Упражнения Кегля – это очень популярное движение в современной гимнастике для женщин, особенно для беременных. Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц промежности, влагалища, что крайне благотворно влияет на родовой а также восстановительный послеродовой периоды.

Беременным женщинам также рекомендуют заниматься плаванием. Тренировки должны начинаться с легкой разминки, а заканчиваться заминкой, дыхательными упражнениями (также после тренировок полезно принять теплый релаксационный душ,

ванну или сауну, сходить на массаж). Одежда должна быть спортивной, удобной и комфортной, из нераздражающих тканей, наличие спортивной обуви также обязательно.

Тренировочный процесс должен быть сознательным, последовательным, систематичным и регулярным. Необходимо строго соблюдать осторожность и правила безопасности в период занятий.

Но далеко не все виды ФА разрешены в период беременности. В первую очередь это касается всех травматичных видов спорта – начиная с активных зимних и летних занятий (альпинизм, горные лыжи, скачки, дайвинг), заканчивая спортивными играми – футбол, баскетбол и т.п.

Нельзя забывать и о том, что ФН может быть противопоказана (или ограничена) врачом при определенных состояниях, таких как, например:

- Сердечно – сосудистые заболевания
- Обструктивные болезни легких
- Истмико – цервикальная недостаточность
- Острые заболевания
- Гестоз
- Сахарный диабет
- Заболевания крови
- Ожирение
- Тяжелое течение беременности
- Кровотечения из половых органов и т.д.

Проводятся много исследований, в ходе которых обнаруживаются интересные факты о влиянии ФН на беременную женщину, ход беременности, а также на сам плод.

В 2012 году группой ученых Оксфордского университета было проведено исследование, в рамках которого было взято 2 группы беременных женщин со сроком 12 – 14 недель. Исследование проводилось до 36 недели беременности. Первая группа женщин регулярно проводила гимнастику, а другая практически не имела ФН. Занятия первой группы проводились приблизительно по 45 минут. В тренировку входили разноплановые занятия, такие как, фитнес, легкие силовые упражнения, прогулка на свежем воздухе, кардио – упражнения.

Результаты оказались крайне впечатляющими. В первой группе, которая имела регулярную ФН, операции Кесарева сечения проводились в 5 раз меньше, чем во второй. Также роды в первой группе женщин проходили значительно легче и быстрее. Немало важно отметить и то, что восстановительный период после родов у первой группы женщин прошел благоприятнее.

Заключение

Подводя итоги можно сказать, что роль физических нагрузок и физической активности для беременных женщин крайне важна. Их значимость неоспорима и об этом необходимо знать каждой будущей матери.

Очень важно объяснять это беременным женщинам уже на ранних сроках, чтобы уже в это время они начинали вести здоровый и активный образ жизни, который включает в себя не только правильное питание, прогулки на свежем воздухе; посещение врачей, ведущих беременность; но и физические нагрузки и тренировки.

Целью моей работы было определение степени важности данной проблемы, и по окончании, я могу с уверенностью сказать, что роль ФА крайне высока как для беременной женщины, так и для плода.

Именно поэтому я считаю, что исследования в этой области должны и дальше продолжаться, а спорт для беременных должен лишь популяризироваться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ю. И. Евсеев. Физическая культура, 2003
2. Exercise During Pregnancy: A Practical Approach. Theodore S. Paisley, MD*, Elizabeth A. Joy, MD, and Richard J. Price, Jr., MD
3. Obstetrics and gynecology. Effects of exercise during pregnancy on mode of delivery: a metaanalysis, 2015.

УДК796.92.093.642

И.З. Ишмухаметов, С.И. Хазеев, Н.В. Алыев, Р.В. Загитов, В.В. Бокова
АРТРОЗ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА
Башкирский Государственный Университет, г. Уфа

Работа посвящена проблеме влияния занятий контактными видами спорта на состояние височно-нижнечелюстного сустава

Ключевые слова: височно-нижнечелюстной сустав, профессиональный спорт, артроз, травма, стоматология.

I.Z. Ishmukhametov, S.I. Khazeev, N.V. Alyev, R.V. Zagitov, V.V. Bokova
TEMPOROMANDIBULAR PAIN DYSFUNCTION SYNDROME
Bashkir State Medical University, Ufa

The ongoing work concentrated on the problem of the contact sport power on temporomandibular joint.

Keywords: Temporomandibular joint, professional sport, arthrosis, injury, dentistry

Одной из главных проблем занятия контактными видами спорта является травмы лица и черепа. Нередко полученные повреждения перерастают в посттравматические заболевания, которые выявляются не сразу, а спустя месяцы и годы. Одним из таких патологических изменений является артроз височно-нижнечелюстного сустава.

Цель исследования: изучить влияние факторов и частоту развития травм ВНЧС у спортсменов, способы профилактики и лечения при помощи терапии.

Материалы и методы

В процессе исследования использовались методы анализа по исследуемой теме, данные социологического исследования, внешний осмотр, опрос.

Артроз височно-нижнечелюстного сустава - хроническое заболевание, характеризующееся дистрофическими изменениями его хрящевой, костной и соединительной ткани. [1]

Артроз ВНЧС среди спортсменов – не редкость, особенно если вы увлекаетесь борьбой, хоккеем, легкой атлетикой, футболом, баскетболом и другими контактными видами спорта. Нагрузке подвергается височно-нижнечелюстной сустав, с помощью которого нижняя челюсть крепится к черепу. Он задействован в жевании, речи, мимических движениях лица, а также легко травмируется при механических контактах. [2]

Первичные признаки артроза:

- стартовая боль – человеку сложно двигаться сразу после пробуждения, после чего он «расхаживается», приобретает обычную уверенную походку;
- утренняя скованность – ощущение того, что сустав «закован в кандалы», сразу после пробуждения.

От артроза страдают такие спортсмены, как:

- любители экстремальных видов спорта, например прыжков с парашютом;
- те, кто увлекается сноубордингом и горными лыжами;
- поклонники скейтбординга и роликов;
- велосипедисты;
- хоккеисты;
- тяжелоатлеты [3].

Артроз является последствием других травм ВНЧС и тем самым можно сказать, что это посттравматическое заболевание.

Исследование

При помощи методов социального исследования, внешнего осмотра и опроса были выявлены жалобы у исследуемых спортсменов. Спортсмены жаловались на хруст, щелканье, ограниченность движения. Также присутствовали боли в ухе на стороне артроза с иррадиацией в небо, язык и горло. Во время открывания рта наблюдалось смещение нижней челюсти в сторону, что является одним из самых распространенных признаков артроза височно-нижнечелюстного сустава. При внешнем осмотре выявлялись все признаки, которые были описаны спортсменами.

В группе исследуемых спортсменов находились дзюдоисты, хоккеисты, боксеры, горные лыжники и сноубордисты. Среди них артроз височно-нижнечелюстного сустава был выявлен у тех спортсменов, которые раньше получали травмы области лица. Данная закономерность показывает, что травмы височно-нижнечелюстного сустава ведут к дальнейшему развитию посттравматического артроза.

Таблица

Группы исследуемых спортсменов

	Дзюдоисты	Хоккеисты	Горные лыжники\сноубордисты	Боксёры
Спортсмен №1	-	-	-	+
Спортсмен №2	-	-	-	-
Спортсмен №3	+	+	-	-
Спортсмен №4	+	-	-	-
Спортсмен №5	+	-	+	+
Спортсмен №6	+	-	-	-
Спортсмен №7	-	-	-	+
Спортсмен №8	-	+	-	-
Спортсмен №9	-	-	+	-
Спортсмен №10	-	-	-	-

Диагностика артроза височно-нижнечелюстного сустава проводится рентгенографическим методом, а также при помощи томографии, ортопантомографии.

Одним из методов лечения посттравматических артрозов является применение несъемного ограничивающего аппарата. Он используется в тех случаях, когда больные жалуются на боль, хруст, щелканье в суставе и деформация сочетается с чрезмерной экскурсией суставных головок. В результате ограничения движений и нормализации соотношения зубных рядов создается функциональный покой в суставе, устраняются травмирующие факторы, восстанавливается функциональная деятельность жевательной мускулатуры и сустава в целом, приостанавливается дальнейший рост остеофита или деформированной части мыщелка [4]

Также лечение артроза является комплексным, потому что он затрагивает как сам сустав, так и зубы и окружающие мягкие ткани. Терапевтическое лечение заключается в избирательном пришлифовывании зубов с целью создания окклюзионных контактов, устранения препятствий при движении челюсти. Ортопедическое лечение включает в себя профилактику вывихов и подвывихов, протезирование зубов, окклюзионную реабилитацию.

Для профилактики артроза височно-нижнечелюстного сустава следует рекомендовать уменьшение времени разговоров, стараться жевать на обеих сторонах челюсти, надевать подбородочно-теменную повязку, и желательнее исключить слишком твердую и слишком мягкую пищу.

Заключение

Благодаря проведению исследования, в которое входили методы анализа, внешнего осмотра и опроса, сделан вывод о том, что именно получение травм у спортсменов на профессиональном уровне ведет к развитию посттравматического артроза височно-нижнечелюстного сустава.

ЛИТЕРАТУРА

1. Копейкин В.Н. Ортопедическая стоматология / В.Н. Копейкин, М.З. Миргазизов. – М.: Москва «Медицина», 2001. С. 365-367.
2. <https://noltrexsin.ru/publikacii/artroz-visochno-nizhnechelyustnogo-sustava-u-sportsmenov/> Bionoltra. Статья «Артроз височно-нижнечелюстного сустава.
3. <https://noltrexsin.ru/publikacii/artroz-u-sportsmenov-simptomy-lechenie-i-profilaktika/> Bionoltra. Статья «Артроз у спортсменов: симптомы, лечение и профилактика.
4. Петросов Ю.А. Диагностика и ортопедическое лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава / Ю.А. Петросов. – М.: Краснодар: Совет. Кубань, 2007. С. 243-244
5. https://www.khl.ru/upload/medicine/documents/analiticheskij_otchet_o_travmatizme_v_khl_2019.pdf.

Медицинское управление КХЛ. Аналитический отчет о травматизме в клубах КХЛ на основании данных электронного медицинского портала 2019 года. С. 6-17.

УДК 796,921

Ю.Б. Казарьян, А.В. Ковалева

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ

*Кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания,
Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

В статье представлены результаты эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет.

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовка, техника стрельбы.

Y.B. Kazaryan, A.V. Kovaleva

IMPROVING THE SHOOTING TECHNIQUE OF BIATHLETES 14-15 YEARS OLD

*Department of theory and methods of cyclic sports and physical education,
Bashkir Institute of physical culture, Ufa*

Improving the shooting technique of biathletes 14-15 years old.

Keywords: biathlon, shooting training, shooting techniques.

Характерной особенностью современного биатлона является комплексное сочетание двух упражнений – лыжной гонки и стрельбы в одном соревновании. Это сочетание делает их взаимозависимыми и взаимосвязанными. Так, на временном показателе лыжной гонки отрицательно сказываются не только штрафные минуты и круги, получаемые биатлонистом за каждый промах на огневых рубежах, но и необходимость нести на себе груз, состоящий из винтовки и патронов, что несколько снижает скорость передвижения, затрудняет

выполнение поворотов на лыжне. Кроме того, выходы на огневые рубежи и стрельба нарушают ритм и темп ведения гонки. В свою очередь, значительная нагрузка в гонке усложняет условия стрельбы на огневых рубежах, так как, преодолев с соревновательной скоростью отрезок дистанции, биатлонист заходит на огневой рубеж с учащенным дыханием, с высокой частотой сердечных сокращений, с повышенным эмоциональным состоянием, а на последних рубежах – с все возрастающим утомлением [1,2,4].

Следует отметить, что за последние годы общий уровень подготовленности биатлонистов всех стран заметно повысился, как в гонке, так и в стрельбе. Основной резерв повышения результативности выступлений биатлонистов на соревнованиях связан с повышением их стрелковой подготовленности [3,5]. Поэтому вопрос разработки комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет является актуальным.

Цель исследования: разработать и определить эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет.

Исследование проводилось в три этапа на базе Государственного бюджетного учреждения Спортивная школа олимпийского резерва по биатлону Республики Башкортостан для определения эффективности применения разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы. В эксперименте приняли участие 24 биатлониста 14-15 лет, из которых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная, по 12 спортсменов в каждой группе.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Материалы и методы

Для достижения цели нашего исследования был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет. Данный комплекс упражнений применялся в экспериментальной группе два раза в недельный микроцикл, во 2-ой и в 4-ый день микроцикла. В содержание разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет входят упражнения в усложненных условиях с использованием балансировочной платформы и резиновой ленты с грузом 50гр.

Для определения эффективности применения разработанного комплекса упражнений проводился межгрупповой анализ показателей уровня владения техникой стрельбы у биатлонистов 14-15 лет.

Данные таблицы свидетельствуют о том, что на начало эксперимента достоверных различий между группами не выявлено, при $p > 0,05$.

В таблице представлены показатели уровня владения техникой стрельбы биатлонистов 14-15 лет после окончания педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица

Показатели уровня владения техникой стрельбы биатлонистов 14-15 лет после педагогического эксперимента
 ($M \pm m$), баллы

Тест	Окончание эксперимента	
	КГ	ЭГ
Стрельба лежа без ограничения времени в спокойном состоянии (очки, 10 выстрелов)	81,66±5,82	90,33±3,32
р	<0,05	
Стрельба стоя без ограничения времени в спокойном состоянии (очки, 10 выстрелов)	60,58±6,25	78,25±3,81
р	<0,05	
Выполнение стрельбы лежа на соревновательном пульсе после прохождения 1500м на роллерах (очки, 10 выстрелов)	79,47±6,24	88,43±4,29
р	<0,05	
Выполнение стрельбы стоя на соревновательном пульсе после прохождения 1500м на роллерах(очки, 10 выстрелов)	59,66±5,37	74,91±5,37
р	<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; р – достоверность результатов.

По окончанию эксперимента спортсмены контрольной группы в стрельбе лежа показали результат в спокойном состоянии $81,66 \pm 5,82$, на соревновательном пульсе $79,47 \pm 6,24$, а спортсмены экспериментальной группы – $90,33 \pm 3,32$ и $88,43 \pm 4,29$ соответственно. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). В стрельбе стоя по окончанию эксперимента спортсмены контрольной группы показали результат в спокойном состоянии $60,58 \pm 6,25$, на соревновательном пульсе $59,66 \pm 5,37$, а результат в экспериментальной группе составил – $78,25 \pm 3,81$ и $74,91 \pm 5,37$ соответственно. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$).

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что показатели уровня владения техникой стрельбы биатлонистов 14-15 лет из экспериментальной группы достоверно повысились, что, в свою очередь, говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Из этого следует, что включение в тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет с упражнениями в усложненных условиях с использованием балансировочной платформы и резиновой ленты с грузом 50гр, позволило добиться значимых изменений в стрелковой подготовленности спортсменов данного возраста.

Заключение

В ходе внутригруппового анализа полученных в ходе исследования результатов было выявлено, что в контрольной группе рост результатов незначительный, тогда как в экспериментальной группе получены достоверные улучшения владения техникой стрельбы. По окончании эксперимента спортсмены контрольной группы в стрельбе лежа показали результат в спокойном состоянии $81,66 \pm 5,82$, на соревновательном пульсе $79,47 \pm 6,24$, а спортсмены экспериментальной группы – $90,33 \pm 3,32$ и $88,43 \pm 4,29$ соответственно. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). В стрельбе стоя по окончании эксперимента спортсмены контрольной группы показали результат в спокойном состоянии $60,58 \pm 6,25$, на соревновательном пульсе $59,66 \pm 5,37$, а результат в экспериментальной группе составил – $78,25 \pm 3,81$ и $74,91 \pm 5,37$ соответственно. Между группами существуют достоверно значимые различия ($p < 0,05$). Полученные данные показывают эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники стрельбы биатлонистов 14-15 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зверева, С.Н., Чумаков, В.Н. Технические средства в подготовке юных биатлонистов: учеб. пособие / С. Н. Зверева, В. Н. Чумаков. – М.: ЧГИФК, 2001. – 28–30 с.
2. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р.А. Зубрилов. – М.: Олимп. л-ра, 2012. – 352 с.
3. Кедяров, А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов: метод. пособие / А.П. Кедяров. – М.: Полирек, 2007. – 104 с.
4. Лукунина, Е.А. Организация движений в системе «стрелок–оружие» при стрельбе из пневматического пистолета: науч. работа / Е.А. Лукунина. – М.: 2000. – 24 с.
5. Макляк, А.Н. Применение электронного тренажера «СКАТТ» в технической подготовке юных стрелков / А.Н. Макляк. М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. – С. 68–71.

УДК 796.015

И.А. Кочергин, В.Л. Татаренцев, А.С. Терещенко, А.Р. Федосеева

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ»

Кафедра физического воспитания, Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург

В статье рассматриваются анализ динамики результатов сдачи норматива ГТО «Подтягивание» на примере студентов 1 курса. Проводится исследование физической подготовленности к сдаче норматива ГТО «Подтягивание». Представлены результаты.

Ключевые слова: тестирование, подтягивание, физические нагрузки, студенты, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

I.A. Kochergin, V.L. Tatarentsev, A.S. Tereshchenko, A.R. Fedoseeva
**PREPARATION OF STUDENTS OF A CREATIVE UNIVERSITY FOR PASSING THE
STANDARD GTO «PULLING UP»**

*Department of physical education, Saint Petersburg state Institute of film and television,
Saint Petersburg*

The article discusses the analysis of the dynamics of passing the standard GTO "Pullup" on the example of 1st year students. The study of physical fitness for passing the standard GTO "Pullup". Results are presented.

Keywords: testing, pulling up, physical activity, students, GTO Russian sports complex.

Цель исследования: провести анализ и выявить уровень физической подготовленности студентов высшего учебного заведения на примере норматива ВФСК ГТО «Подтягивание».

Задача исследования:

- Определить исходный уровень физической подготовленности студентов I курса.
- Проанализировать динамику результатов сдачи норматива «Подтягивание».
- Установить на каком факультете уровень физической подготовки более высокий.

Методы: тестирование, математическая обработка полученной информации.

Физическое воспитание студентов играет важную роль для будущего страны. Дисциплина «физическая культура» - является обязательной дисциплиной в каждом ВУЗе Российской Федерации. Одними из главных задач дисциплины являются: укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи. Однако система современного образования сталкивается с рядом проблем обусловленных физиологическими и медицинскими особенностями обучающихся [4].

Состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки. Указ Президента РФ № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» направлен в первую очередь на увеличение количества молодежи, занимающейся физической культурой [1].

Комплекс ГТО включает в себя одиннадцать ступеней, которые различаются возрастными характеристиками с границами от 6 до 70 лет. При этом каждая ступень делится на ещё несколько уровней, позволяющих уточнить конкретные категории населения. Студенчество (от 18 до 30 лет) находится на шестой ступени, и называется она «Физическим совершенством» [3].

Среди основных физических упражнений наиболее эффективным и полезным является подтягивание. Оно позволяет укрепить и развивать группы мышц плечевого пояса и спины. Для достижения желаемого эффекта важно изучить технику и приемы данного упражнения, используя разную методику выполнения. Это позволит в минимальные сроки достигнуть максимального результата и поможет в выполнении норм комплекса ГТО.

Чтобы управлять учебным процессом, корректировать учебные программы и понимать степень готовности студентов к сдаче нормативов ГТО, необходимо отслеживать динамику физической подготовленности студентов. Для этого необходимо знать исходный уровень физической подготовленности при поступлении на первый курс в высшее учебное заведение. С этой целью было проведено тестирование студентов юношей по нормативу «Подтягивание из виса на высокой перекладине» и девушек «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (табл. 1,2). В рамках данного тестирования можно определить количество студентов, готовых к сдаче ВФСК ГТО.

Тестирование проводилось в течение осеннего семестра, в начале – сентябрь и в конце – декабрь, среди студентов в возрасте от 17 до 23 лет: юношей – 87 человек и девушек – 121 человек, поступивших на первый курс Санкт-Петербургского Государственного института кино и телевидения. В институт входит 3 факультета: Факультет экранных искусств (ФЭИ), Факультет медиа технологий и фотографии (ФМТиФ), Факультет управления и медиа коммуникаций (ФаУиМК). Студенты выполняли норматив «Подтягивание». Полученные результаты представлены на рис. 1.

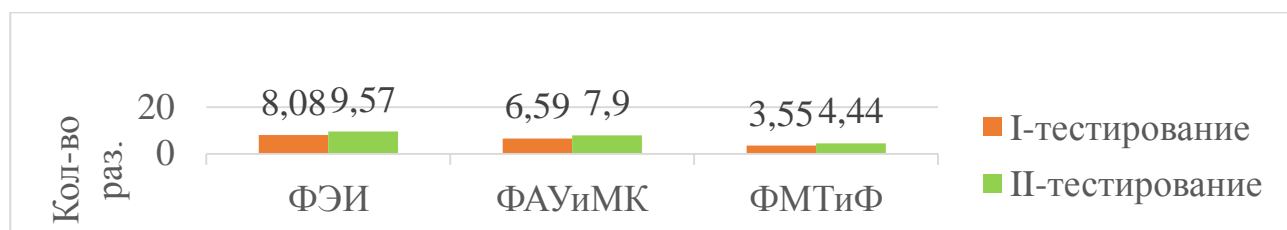


Рис. 1. Показатели силовых способностей при выполнении норматива «подтягивание на перекладине» студентами I курса СПбГИКиТ (юноши).

Таблица 1

Результаты сдачи норматива «подтягивание» среди студентов I курса СПбГИКиТ (юноши)

Тест	Подтягивание на перекладине		
	ФЭИ	ФаУиМК	ФМТиФ
I-тестирование (раз)	8,08	6,59	3,55
II-тестирование (раз)	9,57	7,9	4,44
Прирост (%)	18,44	19,87	25

Полученные результаты в начале года студентами факультета экранных искусств были равны 8,08 раз, а к концу года стали равняться 9,57 раз. Студенты ФаУиМК: повышение показателя с 6,59 до 7,9 раз. Студенты ФМТиФ: повысили показания с 3,55 до 4,44 раз.

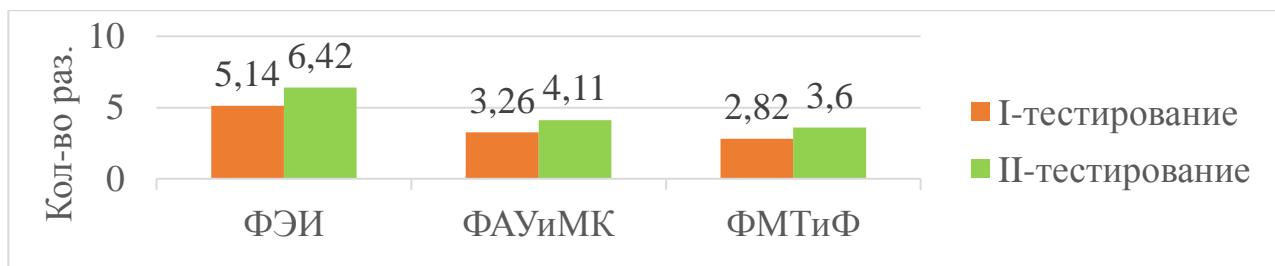


Рис.2. Показатели силовых способностей мышц рук при выполнении норматива «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» среди студенток I курса СпбГИКиТ (Девушки).

Таблица 2

Тест	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		
	ФЭИ	ФаУиМК	ФМТиФ
Факультет	ФЭИ	ФаУиМК	ФМТиФ
I-тестирование (раз)	5,14	3,26	2,82
II-тестирование (раз)	6,42	4,11	3,6
Прирост (%)	24,9	26,07	27,65

В начале семестра показания студенток ФЭИ составляли 5,14, показания ФаУиМК – 3,26, а результат ФМТиФ был равен 2,82. К концу семестра у студенток ФЭИ он вырос до 6,42, у ФаУиМК – до 4,11, у ФМТиФ – до 3,6 (рис. 2).

Заключение

Динамика оказалась положительна как у юношей, так и у девушек на всех факультетах, но у студентов (юноши и девушки) факультета экранных искусств уровень подготовки оказался выше по сравнению со студентами (юноши и девушки) других факультетов, это связано с тем, что для многих специальностей ФЭИ нужен более высокий уровень физической подготовки: актерское искусство и кинооператорство. Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод о том, что почти все студенты и студентки 1 курса не готовы к выполнению норматива «подтягивание» в рамках программы ГТО. Очень низкий уровень физической подготовленности студентов затрудняет выполнение выше указанного тестового упражнения, которое требует проявления определенной физической силы основных мышечных групп верхней части туловища, плечевого пояса и рук. Можно предположить, что, сделав акцент на развитие не только основных групп мышц, но и на широчайшие мышцы и бицепс мы получим прирост показателей. Однако улучшение динамики было незначительным, в связи с чем необходимо соблюдать ряд рекомендаций для увеличения результатов:

1) Подтягивание «на силу». Кисти расположены тыльной стороной к подтягивающемуся на перекладине 5-10 сантиметров шире плеч. За 3 секунды необходимо медленно подтянуть свое тело и за 1 секунду вернуть в исходное положение. Используется разное количество подходов с разным количеством подтягиваний в каждом, между подходами отдых 1-1,5 минуты. От занятия к занятию количество подтягиваний нужно увеличивать.

2) Подтягивание «на массу». Кисти расположены тыльной стороной к подтягивающему на максимальном расстоянии от плеч. За 1 секунду необходимо выполнить подтягивание, за 3 секунды медленно вернуться в исходное положение. Мышцы при опускании держать в напряжении. Используется разное количество подходов с разным количеством подтягиваний в каждом, между подходами отдых 3-5 минут.

Благодаря окрепшим в результате выполнения рекомендаций мышцам, улучшится кровообращение, восстановится питание всех внутренних органов и тканей. Это положительно повлияет не только на самочувствие, но и на внешний облик студента. Нужно отметить, что системные и регулярные физические нагрузки повышают физический уровень подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3-4.
2. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/Gto2014tgosydtrebov_.doc (дата обращения: 12.10.2014).
4. Развитие ловкости у студентов творческого вуза / И.А. Кочергин // Актуальные вопросы развития индустрии кино и телевидения в современной России: материалы II Национальной научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 25 октября 2019 г.) / СПбГИКиТ, 2019. - С. 207-208.

УДК 796.414.5

А.В. Кравец-Абдуллина, Л.И. Ахметшина

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
г. Уфа*

Данная научная работа освещает результаты проведенного эксперимента по повышению эффективности процесса технической подготовки на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет. Разработана методика совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у спортсменок данного возраста и определена ее эффективность.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, поворот на разновысоких брусьях, поворот на 360°, гимнастки 11-12 лет, идеомоторная тренировка, совершенствование техники поворота в спортивной гимнастике.

A.V. Kravets-Abdullina, L.I. Akhmetshina
**IMPROVEMENT OF TECHNOLOGY OF TURNS ON DIFFERENT HIGH BARS OF
ATHLETES OF 11-12 YEARS OF AGE ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS**

*Department, The Bashkir institute of physical culture (Branch) Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education "UralGUFK", Ufa*

This scientific work covers the results of the experiment conducted to increase the efficiency of the process of technical training on different high bars of gymnasts 11-12 years old. The technique of improvement of technology of turns on different high bars of sportswomen of this age is developed and its efficiency is determined.

Keywords: Artistic gymnastics, turn on uneven bars, turn on 360°, gymnasts of 11-12 years, an ideomotorny training, improvement of the technology of turn in artistic gymnastics.

Одной из самых важных проблем, стоящей перед теорией и практикой такого вида спорта, как спортивная гимнастика, является проблема повышения эффективности процесса технической подготовки, причем, актуальность ее возрастает с ростом спортивных достижений в данном виде спорта [1].

Анализ комбинаций на разновысоких брусьях показывает, что в последние годы этот вид стал одним из самых зрелищных в программе соревнований по спортивной гимнастике. Упражнение на разновысоких брусьях составляется с учетом четырех специальных требований, от которых зависит базовая оценка гимнастки, поворот на 360° является одним из спецтребований на данном виде гимнастического многоборья.

Опыт последних лет показывает, что уровень технической подготовленности при выполнении поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет не достаточно высок [2]. Это требует разработки новых методик по совершенствованию техники выполнения данного элемента.

Цель исследования: обосновать, модифицировать и экспериментально проверить эффективность методики, направленной на совершенствование техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет.

Материалы и методы

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики с использованием программного материала Statistica 6.0.

Для обоснования методики проводился анализ соревнований, с помощью которого определялись часто применяемые элементы, выполняемые до поворота на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет и способствующие их эффективному выполнению. Были проанализированы видеозаписи с трех Первенств России по спортивной гимнастике.

В ходе педагогического наблюдения соревнований выявлено, что гимнастки на Первенстве России чаще всего применяют оборот в упоре с поворотом в стойке на 360° (39,3%) и оборот большим махом с поворотом в стойке на 360° (35%). Однако наименьшую

сбавку за выполнение элемента с поворотом получает гимнастка, выполнившая оборот большим махом с поворотом в стойке на 360° - $(0,3 \pm 0,1)$ балла.

Также для обоснования методики совершенствования техники поворота проводилось педагогическое наблюдение, с помощью которого определялись оптимальные показатели пространственных характеристик движений гимнасток 11-12 лет, способствующих эффективному выполнению поворота на 360° с большого оборота на разновысоких брусьях. Рассматривались повороты на 360° , выполненные гимнастками без сбавок либо с максимальной сбавкой 0,1 балла.

Анализ видеозаписей гимнасток выступающих на Первенстве России определил, что для эффективного выполнения поворота на 360° с большого оборота необходимо придерживаться следующих пространственных характеристик: угол в тазобедренном суставе в первой фазе должен составлять $-(175 \pm 4,26)$, во второй фазе $-(180 \pm 3,35)$ и в третьей фазе $-(174 \pm 3,69)$ градусов. Оптимальным показателем угла в плечевом суставе в первой фазе является $-(181 \pm 0,67)$, во второй фазе $-(176 \pm 0,48)$ и в третьей фазе $-(181 \pm 0,26)$ градусов. Положение тела, относительно вертикальной плоскости брусьев должно составлять $-(30 \pm 2,35)$, в фазе поворота $-(3 \pm 1,37)$ и в выходе из поворота $-(5 \pm 2,15)$ градусов.

При повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет, больше внимания следует уделить фазе поворота и выхода из поворота, так как в этих фазах гимнастки данного возраста чаще всего совершают ошибки.

Для детальной отработки техники поворота с учетом оптимальных пространственных характеристик в качестве средств рекомендуется применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, так как они позволяют решать задачи технической подготовки в условиях, схожих с соревновательными, и вместе с тем целенаправленно варьировать, облегчая или усложняя их в зависимости от конкретной задачи, решаемой на тренировочном занятии [1].

Также, ряд авторов рекомендует применять идеомоторную тренировку перед выполнением соревновательного упражнения, так как улучшение выполняемого элемента может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективна, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт [1; 2].

На основании полученных данных была модифицирована методика совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у спортсменок 11-12 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, особенностью которой являлось применение

специально-подготовительных упражнений, направленные на совершенствование часто применяемых и эффективных поворотов, выполняемые с постепенным усложнением условий, и с контролем пространственных характеристик, а также идеомоторная тренировка, выполняемая до и после соревновательного упражнения.

Для определения эффективности данной методики использовались методы: педагогического наблюдения и эксперимента. Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №16 по спортивной гимнастике» городского округа город Уфа.

Для решения задачи экспериментальной проверки эффективности применения модифицированной методики совершенствования техники поворотов на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике был проведен внутригрупповой и межгрупповой анализ показателей оценки техники данного элемента у юных спортсменок контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице.

Таблица

Показатели оценки фаз техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) до и после педагогического эксперимента, (баллы)

№ п/п	Показатели оценки техники	Группа	До эксперимента	После эксперимента	p
1.	Фаза выхода в подготовительное положение для поворота	КГ	2,11±0,64	3,41±0,42	<0,02
		ЭГ	2,12±0,61	4,33±0,27	<0,01
		p ₁	>0,02	<0,001	-
2.	Фаза непосредственного поворота	КГ	2,21±0,62	2,90±0,43	>0,05
		ЭГ	2,19±0,64	4,11±0,31	<0,001
		p ₁	>0,05	<0,01	-
3.	Фаза выхода из поворота	КГ	2,37±0,57	2,87±0,26	>0,03
		ЭГ	2,35±0,59	4,12±0,23	<0,001
		p ₁	>0,05	<0,02	-

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического показателя; p – достоверность различий внутри группы; p₁ – достоверность различия между группами; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

В ходе внутригруппового анализа показателей оценки фаз техники данного поворота у спортсменок 11-12 лет контрольной группы было определены достоверно значимые различия только в одном показателе из трех – фаза выхода в подготовительное положение для поворота (2,11±0,64; 3,41±0,42; p<0,02). В остальных показателях выявлена положительная динамика прироста. В ходе педагогического эксперимента в контрольной группе в подготовительной фазе результаты оценки повысились в среднем на 1,30 балла, в фазе непосредственного поворота – на 0,69 балла, в фазе выхода из поворота – на 0,5 балла. Из таблицы следует, что в экспериментальной группе статистически значимые различия были выявлены во всех трех показателях: фаза выхода в подготовительное положение для

поворота ($2,12 \pm 0,61$; $4,33 \pm 0,27$; $p < 0,01$), фаза непосредственного поворота ($2,19 \pm 0,64$; $4,11 \pm 0,31$; $p < 0,001$), фаза выхода из поворота ($2,35 \pm 0,59$; $4,12 \pm 0,23$; $p < 0,001$).

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе в первой фазе результаты оценки повысились на 2,21 балла, в фазе поворота – на 1,92 балла, в фазе выхода из поворота – на 1,77 балла.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями оценки техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ни в одном из показателей, что свидетельствует об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

После педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях техники поворота на 360° на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной: фаза выхода в подготовительное положение для поворота ($3,41 \pm 0,42$; $4,33 \pm 0,27$; $p < 0,001$); фаза непосредственного поворота ($2,90 \pm 0,43$; $4,11 \pm 0,31$; $p < 0,01$); фаза выхода из поворота ($2,87 \pm 0,26$; $4,12 \pm 0,23$; $p < 0,02$).

Заключение

Полученные в процессе педагогического эксперимента данные, приведенные выше, свидетельствуют об эффективности модифицированной методики совершенствования техники поворота на 360° с большого оборота на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике, применяемой в тренировочном процессе спортсменок экспериментальной группы. Ее применение позволяет добиться значимых изменений во всех показателях оценки фаз техники данного поворота у спортсменок экспериментальной группы. Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по спортивной гимнастике в процессе технической подготовки на разновысоких брусьях у гимнасток 11-12 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): учебное пособие. Спб.: Нева, 2011. 285 с.
2. Козлова Т. П. Определение оптимальных показателей характеристик движений в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: межрег. сб. студ. научно-практ. конф. Уфа: БашИФК, 2019. С. 24-27.
3. Семенов Д. В. Использование кинематического анализа движений при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. 2009. №6 (52). С. 71-74.

УДК 796.052.242.4

А.В. Кравец-Абдуллина, М.С. Лаврешин
**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ГРУППОВЫХ
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ПРИ ИГРЕ В НЕРАВНЫХ
СОСТАВАХ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Уфа

Данная научная работа освещает исследование по определению часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении при игре в неравных составах у хоккеистов 13-14 лет.

Ключевые слова: хоккеисты 13-14 лет, групповые тактические действия, игра в меньшинстве, игра в большинстве, тактика в хоккее.

A.V. Kravets-Abdullina, M.S. Lavreshin
**DEFINITION OF FREQUENTLY USED AND EFFECTIVE GROUP TACTICAL
ACTIONS IN ATTACK WHEN PLAYING IN UNEQUAL COMPOSITIONS IN HOCKEY
PLAYERS OF 13-14 YEARS**

*Department, The Bashkir institute of physical culture (Branch) Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education "UralGUFK", Ufa*

This scientific work covers the study to determine often used and effective group tactical actions in attack when playing in unequal compositions in hockey players of 13-14 years.

Keywords: hockey players of 13-14 years, group tactical actions, game in minority, game in majority, tactics in hockey.

В настоящее время в хоккее с шайбой наблюдается увеличение спортивной конкуренции на Российских и международных соревнованиях, в особенности среди команд юниоров. Именно стремительный рост спортивного мастерства хоккеистов заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [1].

Кроме того, особенностью современного хоккея является и повышение плотности игры, спортсмены постоянно находятся в сложных игровых ситуациях, где при дефиците времени необходимо принимать тактические решения и выполнять соответствующие действия. Поэтому на первый план в подготовке хоккеиста выходит способность своевременно и эффективно решать игровые тактические задачи [3].

Главное предназначение тактической подготовки в хоккее – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности, в том числе при игре в неравных составах [2].

Неотъемлемое место в хоккее занимает игра в неравных составах. В хоккее есть две разновидности случаев, когда хоккеисты оказываются на льду в неравных составах: игра в большинстве, игра в меньшинстве. Поэтому большое количество времени отводится на определение и в дальнейшем применение эффективных групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет в неравных составах.

Опыт последних лет показывает, что уровень групповой тактической подготовленности в нападении при игре в неравных составах у хоккеистов 13-14 лет не высок, часто они не могут реализовать задуманные тактические действия во время игры [5].

Цель исследования: определить часто применяемые и эффективные групповые тактические действия в нападении при игре в неравных составах у хоккеистов 13-14 лет.

Материалы и методы

Из анализа научно-методической литературы было определено, что групповые тактические действия в нападении хоккеистов классифицируются на передачи шайбы, тактические комбинации «скрещивание», «оставление шайбы», «пропуск шайбы» и «заслон» [4].

Для определения часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении при игре в неравных составах у хоккеистов 13-14 лет применялось педагогическое наблюдение с помощью стенографирования видеозаписей полуфинальных и финальных игр Первенств России среди спортсменов данного возраста. Всего было проанализировано 12 игр.

В таблице представлены показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении при игре в не равных составах (при игре в большинстве и при игре в меньшинстве) у хоккеистов 13-14 лет за игру.

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что хоккеисты 13-14 лет на Первенстве России чаще всего применяют следующие групповые тактические действия в нападении при игре в большинстве – передача шайбы ($76,2 \pm 10,1$), комбинации «скрещивание» ($18,5 \pm 5,3$) и «оставление шайбы» ($15,2 \pm 4,0$). Реже применяются такие тактические комбинации, как «заслон» ($7,5 \pm 3,3$), и «пропуск шайбы» ($5,2 \pm 2,2$). Наиболее эффективными групповыми тактическими действиями в нападении при игре в большинстве также являются: передача шайбы ($79,2 \pm 5,6$), «оставление шайбы» ($74,8 \pm 4,7$) и комбинация «скрещивание» ($66,2 \pm 3,8$). Менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «заслон» ($47,9 \pm 2,7$), «пропуск шайбы» ($46,4 \pm 3,5$).

Таблица

Показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет за игру при в не равных составах, ($M \pm m$)

Тактические действия	Игра в большинстве		Игра в меньшинстве	
	Объем (кол-во раз)	Кэф, (%)	Объем (кол-во раз)	Кэф, (%)
1) передача шайбы,	$76,2 \pm 10,1$	$79,2 \pm 5,6$	$18,2 \pm 5,3$	$76,3 \pm 5,6$
2) «скрещивание»,	$18,5 \pm 5,3$	$66,2 \pm 3,8$	$6,1 \pm 2,3$	$59,5 \pm 3,8$
3) «оставление шайбы»,	$15,2 \pm 4,0$	$74,8 \pm 4,7$	$6,4 \pm 1,0$	$55,1 \pm 4,7$
4) «пропуск шайбы»,	$5,2 \pm 2,2$	$46,4 \pm 3,5$	$2,1 \pm 1,2$	$41,3 \pm 3,6$
5) «заслон	$7,5 \pm 3,3$	$47,9 \pm 2,7$	$4,2 \pm 1,3$	$44,6 \pm 2,7$

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; Кэф – коэффициент эффективности.

При игре в меньшинстве спортсмены 13-14 лет чаще всего применяют в нападении передачу шайбы ($18,2 \pm 5,3$). Реже применяются такие тактические действия, как «оставление шайбы» ($6,4 \pm 1,0$) «скрещивание» ($6,1 \pm 2,3$), «заслон» ($4,2 \pm 1,3$), и «пропуск шайбы» ($2,1 \pm 1,2$). Наиболее эффективными при игре в меньшинстве также является передача шайбы ($76,3 \pm 5,6$), менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, – «оставление шайбы» ($55,1 \pm 4,7$), «заслон» ($44,6 \pm 2,7$) и «пропуск шайбы» ($41,3 \pm 3,6$).

Заключение

Полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет при игре в различных составах. Так больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных групповых тактических действий в нападении спортсменов данного возраста: при игре в большинстве – передачам шайбы, «скрещиванию» и «оставлению шайбы»; при игре в меньшинстве – передачам шайбы; при игре в равных составах – передачам шайбы и «скрещиванию».

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайсин Р.Н., Кравец-Абдуллина А.В. Выявление частоты применения и эффективности передач шайбы у хоккеистов этапа начальной специализации на Первенствах России // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: межрег. сб. студ. научно-практич. конф. Уфа: БашИФК, 2019. С. 156-158.
2. Быков А.В. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. №12(82). С. 44-50.
3. Гареева А.С., Цыбульский В.С. Методика совершенствования индивидуальных тактических действий хоккеистов 15-16 лет // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск: НГУ, 2018. С.84-86.
4. Плотников В.В. Методика технико-тактической подготовки хоккеистов на этапе начальной специализации // Вестник ВЭГУ. 2016. №5(85). С. 80-87.
5. Хамматов Б.М., Юламанова Г.М. Исследование результативности групповых тактических действий квалифицированных хоккеистов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 534-536.

УДК 378.147

Н.В. Красильникова

**МЕТОД РЕШЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

*Кафедра гуманитарных и социальных наук Уфимского государственного института
искусств им. Загира Исмагилова, г. Уфа*

Формирование физкультурных знаний, умений и навыков, образовательный стандарт, методико-практические занятия.

Ключевые слова: физкультурные знания, методико-практические занятия.

N.W. Krasilnikowa

**SOLUTION METHOD OF THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEM
OF FORMING STUDENTS PHYSICAL KNOWLEDGE**

*Department of Humanities and Social Sciences, Ufa State Institute of Arts named after Zagir
Ismagilov, Ufa*

Forming of physical knowledge, competence and skills, educational standard, methodological and practical studies.

Keywords: physical knowledge, methodical-practical lessons.

Теоретические и практические проблемы формирования физкультурных знаний у учащейся молодежи средствами физической культуры рассматривались в разные годы разными авторами (В.И. Жолдак, Н.В. Бледных, Н.В. Красильникова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова и др.) [1,2,3,4,5,6,7,8,9]. Физкультурное образование обучающихся в высших учебных заведениях является обязательным для всех специальностей. Федеральной государственный образовательный стандарт (ФГОС) требует сформировать у обучающихся компетенции и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Для студентов разных специальностей предлагаются различные формы обучения физической культуре. Исследование современных публикаций о методах формирования физкультурных знаний у обучающихся выявило нерешенную проблему - отсутствие учебно-методической литературы об организации и тематике методико-практических занятий.

Цель работы - обмен личным практическим опытом организации и проведения со студентами вуза методико-практических работ, обеспечивающих научное и практическое решение задач формирования физкультурных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.

Задачи работы

- 1) подробно изложить методику организации и проведения методико-практических работ по физической культуре со студентами института искусств г.Уфы;
- 2) предложить к обсуждению вопрос о внедрении в практику обучения физической культуре в вузах России предлагаемые методико-практические работы.

Практическая задача данной работы, заключается в том, что предлагаемый в статье практический опыт проведения методико-практических занятий, возможно, станет исследовательским материалом и будет использован в решении проблемы формирования физкультурных знаний у обучающихся.

В процессе учебной работы со студентами института искусств установлено, что для формирования физкультурных компетенций и физкультурной подготовки к профессиональной и социальной деятельности в соответствии с требованием ФГОС необходимо триединство теоретической, практической и методико-практической подготовок в процессе обучения дисциплине «Физическая культура», а наиболее эффективным является формирование физкультурных знаний в процессе методико-практических занятий [3,4,5,6,7,8], когда теоретические знания и практические умения у обучающихся солидаризируются. Для того, чтобы студенты имели физкультурные знания и умения, соответствующие образовательному стандарту «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе и здоровьесбережение)», в УГИИ им.З.Исмагилова разработаны и внедрены по учебной дисциплине «Физическая культура» учебно-методические рекомендации по организации и выполнению методико-практических работ (М-ПР).

Материалы и методы

Методико-практическая работа №1 - определение состояния организма в процессе занятия физическими упражнениями по данным ЧСС. Цель работы – обучить студентов умению определить личную ЧСС и состояние организма.

В процессе урока по общей физической подготовке студенты после каждого вида физических упражнений определяют личную ЧСС и заполняют первую и вторую графы таблицы 1. Определение энергетической стоимости физкультурного занятия (заполнить графы 3,4,5 табл. 1). Для выполнения работы студенты используют личные записи из граф 1 и 2 в таблице 1, выполненные в методико-практической работе 1. Рассчитывается личный расход ккал в минуту по каждому виду деятельности по формуле [7, 9].

Энергозатраты (ккал в минуту) = $(0,2 \times \text{ЧСС} - 11,3) : 2 = \dots$ Результат записывается в 4 графу. Расход ккал за время выполнения упражнений (результат записать в 5 графу). Подсчитывается общий расход ккал за занятие. После заполнения таблицы проводится коллективное обсуждение полученных результатов.

Таблица 1

Выполняемые физические упражнения	Время выполнения двигательных действий	ЧСС (пульс)	Ккал в минуту затрачено	Итого ккал за время
1	2	3	4	5
-(записываются все двигательные действия на уроке)				

Методико-практическая работа 2 - определение физической работоспособности организма. Цель работы: обучить студентов умению определять личную физическую работоспособность.

Перед выполнением работы ознакомить студентов с пробой Руфье-Диксона [7,9], методикой подсчета результата. Проба проводится коллективно под руководством преподавателя. Студенты записывают показания личного пульса, затем по формуле вычисляют результат и его оценивают. Выводы обсуждаются с преподавателем.

Методико-практическая работа 3 - проведение функциональных проб по определению функционального состояния организма. Цель работы: обучить студентов умению определять личное функциональное состояние по показаниям ЧСС.

Перед выполнением работы студентов ознакомить с назначением и видами функциональных проб [7,9]. Студенты самостоятельно выбирают одну пробу по определению состояния сердечно-сосудистой системы и одну пробу по определению тренированности. Выбранные пробы студенты проводят самостоятельно, преподаватель контролирует. Обсуждение индивидуальных результатов студенты проводят совместно с преподавателем.

Методико-практическая работа 4 - подбор физкультурных упражнений для самостоятельного физкультурного занятия по ППФП с учетом будущей профессиональной деятельности. Цель работы: обучить студентов умению подбирать физкультурные упражнения для самостоятельного занятия с учетом специфики личной будущей профессиональной деятельности. Работу студенты выполняют самостоятельно, консультируясь с преподавателем. Заполняется таблица 2.

Таблица 2

Профессионально значимые физические качества, мышцы, системы организма	Физические упражнения, развивающие профессионально значимые физические качества, мышцы, системы организма

По окончании работы проводится коллективное обсуждение.

Методико-практическая работа 5 - определение двигательного режима по энергозатратам в профессиональной деятельности. Цель работы: определить личный двигательный режим студента.

Таблица 3

Физические движения, состояния, деятельность	время	ЧСС (пульс)	Ккал в мин.	Итого ккал за время
1	2	3	4	5
НАПРИМЕР: - хожу по комнате, собираюсь на занятия..... -иду (еду)в институт... - занятие профессиональной деятельностью -работа за компьютером.....				

-домашние дела...				
-бег, пробежки и т.п.....				
-разговоры (общение).....				
- и т.д., и т.п.				
Итого:				

Предлагаемая работа по содержанию имеет сходство с М-ПР №1. Разница – в том, что студенты самостоятельно записывают в течение дня все личные двигательные действия (от подъёма утром до отбоя вечером) в первую и вторую графы таблицы 3.

Студенты рассчитывают по формуле личный расход ккал в минуту по каждому виду деятельности по формуле [9]: энергозатраты (ккал в минуту) = $(0,2 \times \text{ЧСС} - 11,3) : 2 = \dots$ Результат записывается в 4 графу. Расход ккал за время выполнения упражнений (результат- 5 графа). Подсчитать общий расход ккал за весь день. Обсуждение индивидуальных результатов и вывод о двигательном режиме студентов проводится совместно с преподавателем.

Методико-практическая работа 6 - подбор средств для физкультминутки с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Цель работы – обучить студентов умению поддерживать работоспособность в процессе профессиональной деятельности с помощью профессионально значимых физических упражнений. Студенты самостоятельно заполняют таблицу 4.

Таблица 4

Упражнения физкультминутки	На какие профессионально значимые части тела воздействуют применяемые упражнения

Обсуждение работы проводится индивидуально с каждым студентом.

В процессе проведения методико-практических занятий со студентами применялся метод педагогического наблюдения. Полученные результаты М-ПР обосновывают индивидуальную итоговую оценку, выявляют уровень физкультурных знаний и методических умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура».

Результаты и обсуждение

Объективно выявлено и установлено: 1) предлагаемые методики выполнения М-ПР являются посильными для студентов; 2) оформление методико-практических работ в виде таблиц удобно и наглядно для обучающихся; 3) студенты осознают, что личные результаты по выполняемым ими методико-практическим работам зависят от степени их личной вовлечённости в учебную деятельность по дисциплине «Физическая культура» и физическое самовоспитание.

Выводы

1. Решить теоретическую и практическую проблему формирования физкультурных знаний у учащейся молодежи возможно в процессе методико-практических занятий.
2. Методико-практические занятия мотивируют обучающихся на изучение способов сохранения личного здоровья, самосовершенствование, коррекцию индивидуального физического развития и психофизических возможностей формирует потребность в личном физическом здоровье и здоровом образе жизни.
3. Исследования в направлении разработки тем, содержания и методик проведения методико-практических работ являются перспективными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бледных Н.В. Использование популярных видов занятий физической культурой в высших учебных заведениях/ Н.В.Бледных // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, 20-21 февраля 2017г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2017.–С.82-84.
2. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе/ В.И.Жолдах.- М.: ФИС, 1983. 140 с.
3. Красильникова Н.В. Физическая культура (учебно-методический комплекс). Авторская работа. Уфимская государственная академия искусств им.З. Исмагилова. - Уфа: РИО УГАИ, 2006. 205с.
4. Красильникова Н.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» (для обучения студентов музыкальных специальностей, театроведения, теории музыки, изобразительных искусств) (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им.З. Исмагилова. - Уфа: РИО УГАИ, 2006. 56 с.
5. Красильникова Н.В. Решение проблемы формирования методических знаний и умений у студентов физкультурного вуза (статья). Физическая культура и Олимпийское образование: современный подход, проблемы и перспективы: Материалы юбилейной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч.2 – Стерлитамак ГОУ СПО СТФК, 2007.-С.131-136.
6. Красильникова Н.В. Инновационный метод формирования физкультурных знаний у студентов института искусств / Н.В.Красильникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции 20-21 февраля 2017г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2017. – С.95-98.
7. Красильникова. Н.В. Самоконтроль, самостоятельная оценка личного физического развития, функционального состояния и физической работоспособности. Методические

рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им.З.Исмагилова: Уфа, 2007. – 32 с.

8. Красильникова. Н.В. Рекомендации по профессионально-прикладной физической подготовке пианистов: Методические рекомендации (брошюра). Уфимская государственная академия искусств им. Загира Исмагилова, 2010. - 48 с.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.–2-е изд., испр. и доп.–М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

УДК 796.85

В.Б. Крутько, Г.Т. Гарипова

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

*Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральской государственной
университет физической культуры, г. Уфа*

В работе представлены результаты эффективности усовершенствованной методики направленной на воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ.

Ключевые слова: воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13лет, занимающихся каратэ.

V. B. Krutko, G.T. Garipova

EDUCATION OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF ATHLETES 12-13 YEARS OLD, ENGAGED IN KARATE

Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Ufa

The paper presents the results of the effectiveness of an improved technique aimed at the education of speed and strength qualities of athletes 12-13 years old, engaged in karate.

Keywords: education of speed and strength qualities of athletes 12-13 years old, engaged in karate.

В последнее десятилетие восточные единоборства стали популярным видом спорта. Международный Олимпийский Комитет в 2016 году объявил о вхождении каратэ в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио. Каратэ, как вид спортивного единоборства, требует максимального проявления всех или большинства скоростно-силовых качеств в вариативных ситуациях. Каратист – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий в условиях постоянной смены обстановки поединка [1].

Скоростно-силовые качества в каратэ проявляются при ударах ногами и руками, при прыжковых перемещениях по татами. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Немаловажную роль в каратэ так же играет хиките. Хиките – это исходное положение кулака над бедром. Без данного действия в каратэ удар не оценивается [2].

Так же за последние 5 лет изменились правила соревнований. Оценка «иппон», если раньше присуждался только за попадание ногой в голову или бросок, то сейчас дается за удар, нанесенный в зачетную зону одновременно с началом атаки соперника.

Анализ научно-методической работы показал, что в настоящее время практически отсутствуют эффективные методики по воспитанию скоростно-силовых качеств каратистов 12-13 лет. Проблема нехватки научно-методической литературы по данному виду спорта натолкнула нас на необходимость исследования в этой области воспитание скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе у юных спортсменов каратистов 12-13 лет[3].

Цель исследования: усовершенствовать и экспериментальным путем определить эффективность методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ.

Материалы и методы

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа муниципального района Нуримановский район по каратэ. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности усовершенствованной методики воспитания скоростно-силовых качеств каратистов 12-13 лет. В нем принимало участие 20 каратистов 12-13 лет. До эксперимента было проведено тестирование и спортсмены были разделены на две одинаковые группы по 10 человек в каждой.

Результаты исследования

Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ, был проведен межгрупповой анализ показателей данных способностей спортсменов данного возраста до и после педагогического эксперимента.

В таблице представлены результаты тестовых упражнений спортсменов контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента.

Таблица

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ, контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента (M±m)

Тестовые упражнения	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	P
Прямые удары по лапам за 20 сек.(кол-во)	27,9±0,16	33,5±0,20	p<0,05
Гъяку-цуки за 20 сек. (кол-во)	27,1±0,12	31,2±0,18	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	171,8±0,39	181,7±0,64	p<0,05
Маваши-гери за 20 сек. (кол-во)	23,9±0,09	27,7±0,16	p<0,05

Примечание: M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы видно, что во всех тестовых показателях, определяющих уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ, экспериментальной группы в сравнении с контрольной обнаружены достоверно значимые различия: прямые удары по лапам (27,9±0,16; 33,5±0,20; p<0,05); Гъяку-цуки (27,1±0,12; 31,2±0,18; p<0,05); прыжок в длину с места (171,8±0,39; 181,7±0,64; p<0,05); Маваши-

гери(23,9±0,09; 27,7±0,16; p<0,05).

Анализируя полученные результаты всех контрольных тестов можно сделать вывод, что усовершенствованная методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов 12-13 лет, занимающихся каратэ, применявшаяся в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы, более эффективна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лапшин, С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания: учеб. пособие / С.А. Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
2. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учеб. пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. // Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.
3. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до: учебник / В.Ю. Микрюков. //М.: АСТ, Астрель, 2011.-432 с.

УДК 796.088

В.Б. Крутько, И.Ю. Полецкова

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У СОФТБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания, г. Уфа

В статье представлены результаты усовершенствованной методики, направленной на воспитание гибкости у софтболисток 10-11 лет.

Ключевые слова: софтбол, гибкость, спортсмены 10-11 лет.

V.B.Krutko, I.Y.Poletsikova

FOSTERING FLEXIBILITY IN SOFTBALL PLAYERS AGED 10-11

Bashkir Institute of Physical Culture, Department of Theory and Techniques of Cycling Sports and Physical Education, Ufa

The article presents the results of an improved methodology aimed at to foster flexibility in softball players 10-11 years old.

Keywords: softball, flexibility, athletes 10-11 years old.

Софтбол относится к числу спортивных игр, которые начали развиваться в нашей стране сравнительно недавно, и нуждается в разработке современных средств и методов подготовки спортсменов. Однако система многолетней подготовки только начинает формироваться и требуется разработка системы тренировки, как на начальном этапе, так и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Всё начинается с этапа начальной подготовки, который решает задачу привлечения к занятиям софтболом возможного большего числа девочек. В эти группы принимаются дети с 9 лет. Софтбол, как и многие виды спорта, способствует привлечению девочек к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Эта особенность игровой деятельности в софтболе способствует воспитанию у него гибкости.

Вместе с тем в софтболе недостаточно изученными остаются вопросы методики физической подготовки спортсменок на разных этапах спортивного мастерства. Не является исключением и методика развития гибкости. Гибкость является одним из основных физических качеств, которое необходимо развивать уже на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: усовершенствовать и экспериментальным путем проверить эффективность методики, направленной на воспитание гибкости у софтболисток 10-11 лет.

Анализ научно-методической литературы по изучаемой теме показал, что гибкость является важным физическим качеством для спортсменок, занимающихся софтболом. Гибкость зависит от психического состояния, возраста, пола, суточной периодики, а также разминки, массажа, температуры тела и среды. Для воспитания гибкости применяют активные, пассивные, динамические, статические, смешанные статодинамические упражнения. Использование специально отобранных средств и методов, ориентированных на воспитание гибкости, эффективно улучшает подвижность у девочек 10-11 лет, занимающихся софтболом. В настоящее время отсутствуют эффективные методики по воспитанию гибкости у софтболисток данного возраста, соответствующие требованиям данного вида спорта.

На основе научно-методической литературы и анкетирования была усовершенствована методика воспитания гибкости у софтболисток 10-11 лет, особенностью которой явилось применение динамических упражнений в сочетании со статическими упражнениями, которые выполнялись повторным методом.

По мнению автора Назаровой А.Г, по своей биомеханической сущности подавляющее большинство упражнений требует хорошей подвижности в суставах, а некоторые полностью зависят от уровня развития этого качества.

Авторы Миллер Э.Б. и Блэкмен К. считают, что уровень гибкости существенно влияет на технику выполнения движений в разных видах спорта.

Автор Белякова А.И.отмечала положительное влияние использования активных динамических упражнений с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) в сочетании со статическими, выполняемых методом повтора.

Результаты межгрупповых различий выявили эффективность усовершенствованной методики, результаты тестовых упражнений экспериментальной группы превзошли результаты

контрольной группы, во всех показателях гибкости с определением достоверных различий, что доказывает эффективность усовершенствованной методики (см. табл.).

Таблица

Показатели уровня развития гибкости у софтболисток 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы после эксперимента ($M \pm m$)

Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1 Выкрут прямых рук назад, (см)	31,3±0,5	28,3±0,6	<0,05
2 «Мостик», (см)	54,7±0,4	51,7±0,5	<0,05
3 Шпагат продольный, (см)	9,4±0,6	4,1±1,3	<0,05
4 Наклон вперед из положения сидя, (см)	2,8±0,4	2,1±0,2	<0,05
5 Приседание с прямыми руками вперед, (см)	2,9±0,3	1,1±0,4	<0,05
6 Отведение и приведение стопы, (градусы)	38,8±1,5	47,8±1,8	<0,05
7 Отведение и приведение кисти, (градусы)	78,5±1,6	85,1±1,8	<0,05

Примечание: М - средний арифметический показатель; m - ошибка среднего арифметического; p - достоверность различий.

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе достоверные различия были выявлены во всех показателях гибкости по сравнению с показателями контрольной группы (<0,05).

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения тренировочных занятий, которая положительно сказывается на воспитании такого двигательного качества - как гибкость.

По итогам эксперимента экспериментальная и контрольная группы улучшили свои результаты на конец эксперимента и уровень гибкости у девочек экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной группе и это стало следствием использования усовершенствованной методики.

Следовательно, из полученных результатов педагогического эксперимента следует, что предложенная нами методика позволяет добиться более высокого прироста гибкости.

Таким образом, вышеуказанные данные свидетельствуют об эффективности усовершенствованной методики воспитания гибкости у софтболисток 10-11 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. / А.Г. Назарова – СПб.: ОФТ, 2010.- 200 с.
2. Миллер Э.Б. и Блэкмен К. Упражнения на растяжку. - М. 2010. - 200 с.
3. Белякова А.И. Гибкость и методика ее развития в игровых видах спорта – Детский тренер. – № 1. – 2013 – С. 25-29.
4. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо – М: Советский спорт, 1991г. – 80 с.

УДК 796.43

В.Б. Крутько, А.И. Шамсутдинова

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИЦ 13-14 ЛЕТ

*Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральской государственной
университет физической культуры, г. Уфа*

В работе представлены результаты эффективности комплекса упражнений направленный на воспитание силовых способностей у школьниц 13-14 лет на уроке физической культуры.

Ключевые слова: Воспитание силовых способностей у школьниц на уроке физической культуры.

V.B. Krutko, A.I. Shamsutdinova

EDUCATION OF POWER ABILITIES AT SCHOOLCHILDREN 13-14 YEARS

*Subdivision, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical
Culture, Ufa*

The paper presents the results of the effectiveness of a set of exercises aimed at developing strength abilities in schoolgirls 13-14 years old at a physical education lesson.

Keywords: Education of strength abilities in schoolgirls at a physical education lesson.

Средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организме школьниц [2].

В этом возрасте более интенсивно развиваются физические качества. Особое место в развитии двигательных качеств занимают силовые способности, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных двигательных действий, так и при достижении результатов в спортивной и бытовой жизнедеятельности, так же для выполнения норм ГТО [1].

В специальной литературе высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования подросткового периода для повышения воспитания силы и силовых способностей, а также для сбалансированного развития физического потенциала подростка. Большинство исследований показывает, что у большинства девушек в 13-14 лет силовые способности на низком уровне, так как этому качеству не уделяют внимания [4]. Безусловно, одним из важнейших факторов для реализации столь актуальной проблемы являются уроки по физической культуре, которые способны формировать двигательный потенциал и приумножать здоровье человека [5].

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что, упражнения, выполняемые в парах эффективны при воспитании силовых способностей. Но работ о применении этих упражнений в условиях школьных уроков у девочек 13-14 лет отсутствуют[3].

Цель исследования: обосновать и определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание силовых способностей у школьниц 13-14 лет на уроках физической культуры

Материалы и методы

Педагогический эксперимент проводилось в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе села Новокулево, Нурымановского района Республике Башкортостан. В исследование принимали участие 20 школьников 13-14 лет. Школьники были поделены по 10 человек на контрольную и экспериментальную группы. В учебном процессе экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей.

Результаты исследования для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленной на воспитание силовых способностей школьников 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ показателей данных способностей школьников данного возраста после педагогического эксперимента.

В таблице представлены результаты тестовых упражнений школьников контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента.

Таблица

Показатели уровня развития силовых способностей у школьников 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	До эксперимента	После эксперимента	p
1. Поднимания туловища из положения лежа с согнутыми коленями, (количество раз)	30,4±1,89	43,1±2,68	p<0,05
2. Подтягивание на низкой перекладине, (количество раз)	10,4±1,83	18,2±2,66	p<0,05
3. Поднимание туловища из положения лежа на животе, (количество раз)	32,6±3,38	42,1±2,13	p<0,05
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	150,7±2,35	180,2±2,28	p<0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы 1 видно, что во всех тестовых показателях, определяющих уровень развития скоростно-силовых и силовой выносливости у школьников 13-14 лет, экспериментальной группы в сравнении с контрольной обнаружены достоверно значимые различия: Сила мышц брюшного пресса (30,4±1,89; 43,1±2,68; p<0,05); сила мышц рук (10,4±1,83; 18,2±2,66; p<0,05); сила мышц спины (32,6±3,38; 42,1±2,13; p<0,05); сила мышц ног (150,7±2,35; 180,2±2,28; p<0,05).

Выводы

Анализируя полученные результаты всех контрольных тестов можно сделать вывод, что разработанный комплекс, направленный на воспитание силовых способностей у школьников 13-14 лет, применявшаяся на уроке физической культуры экспериментальной группы, более эффективна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культ. пед. Институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина; - М.: Просвещение, 2011 - с. 152-154;
2. Должников, И.И. Физ. Культур 2 пл.: Пос. д. учителя - М., 2009,-45с.;
3. Жаворонкова, М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6-8 классов. Автореферат дисс. На соиск, учен. степени канд. пед. наук Л., 2012;
4. Зимкин, Н.В. «Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости»: учебное пособие / Н.В. Зимкин - М.: Физкультура и спорт, 2011 - с. 25-28;
5. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. «Силовая подготовка детей школьного возраста»: - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2010 - с. 46-58;

УДК 796.035

Р.К. Кудашев, Е.Д. Шумилова
**ПРОБЛЕМА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Башкирский государственный университет, г. Уфа

В статье рассматривается здоровье. Духовное здоровье имеет принципиальное отличие от физического здоровья, ведь представляет собой часть духовного составляющего личности. Автор считает, что в изучении духовного здоровья следует учитывать существующий процесс жизнедеятельности молодежи в современном мире.

Ключевые слова: здоровье, молодёжь, духовное здоровье, физическое здоровье, российское общество.

R.K. Kudashev, E. D. Shumilova
**THE PROBLEM OF SPIRITUAL AND PHYSICAL HEALTH OF YOUTH IN A MODERN
SOCIETY**

Bashkir state university, Ufa

The article considers the problem of spiritual and physical health of youth. Spiritual health has a fundamental difference from physical health, because it is part of the spiritual component of the individual. The author believes that in the study of spiritual health should take into account the existing process of life of young people in the modern world.

Keywords: health, youth, spiritual health, physical health, Russian society.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, - записано в Уставе Всемирной организации здравоохранения. Это означает, что в смысловом значении здоровье в современное время вкладывается более обширный смысл, чем отсутствие заболеваний: оно содержит в себе деятельностные возможности индивида, которые позволяют ему улучшить свою жизнедеятельность, сделать ее более успешной, достичь более высокой степени реализации человека.

Заметим, что благополучие жизни касается всех сторон деятельности личности, а не только его физического здоровья. Духовное благополучие взаимодействует с разумом человека, его интеллектом и эмоциями. Физическое состояние подразумевает отказ человека от вредных пристрастий (наркомания, алкоголизм, табакокурения и т. д.). Чтобы достигнуть

высокого значения уровня здоровья личности, человек должен рационально и правильно питаться, соблюдать личную гигиену и безопасность поведения, оптимально сочетать работу, сон и отдых, физический труд с умственной деятельностью, выполнять необходимый уровень двигательной активности.

Духовное здоровье молодежи зависит от системы мышления, отношения к обществу, событиям, ситуациям, своему положению в системе общественных взаимоотношений. Оно достигается путем умения жить в согласии с окружающим его миром, способностью анализировать различные ситуации, проблемы и прогнозировать их развитие и изменение, а также вести себя в различных условиях с учетом необходимости, возможности и желания.

Для развития культуры здоровья следует, как минимум, перейти от информационной модели обучения медико-биологическим дисциплинам к модели развивающей. Обучение только тогда станет развивающим и в действительности разбудит научную мысль, когда избавится от догм, представляющих научные положения конечными. При этом переориентацию и обновление педагогического мышления необходимо строить на основе социокультурной парадигмы здоровья.

Духовное и физическое здоровье в совокупности создаёт целостное человеческое здоровье личности. Но все-таки духовное здоровье имеет множество отличий от физического здоровья, ведь является частью духовной сферы жизни человека и ее духовной реализацией.

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья; все составляющие здоровья взаимосвязаны. Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Он включает понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни – трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, — это одно, а реализовывать его – совсем другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. При этом часто вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от образа жизни. Степень его влияния на здоровье составляет 50%

Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни - это система поведения человека в процессе жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Для того, чтобы сформировать свою систему образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: это курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни - это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которой он придерживается не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Отсутствие смысла жизни является также причиной появления вредных привычек (алкоголизма, наркомании).

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, - лучшая профилактика здоровья.

Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в учебном заведении только при воспитании уверенных в себе обучающихся. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать ее в тех случаях, когда человек переживает какие-то жизненные неприятности, или во время болезни.

Таким образом, чтобы оставаться здоровым человеком, следует не только тщательно следить за своим физическим состоянием, проводить профилактику, вести здоровый образ жизни, но стараться поддерживать душевное равновесие, следить за эмоциональным состоянием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, И.М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт. 1987. - 186с.
2. Ананьев Г.Б. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2012. 338 с.
3. Бальсевич.В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физическая культура и спорт, 1988. 208 с.

4. Гончаров, В. Д., Какухин, А. Д. Социальная психология физической культуры. Вопросы методологии и теории. Красноярск, 1992. - С 64-75.
5. Козлова, Н.Н. Горизонты повседневности современной эпохи. М.: Мысль, 1996. 284 с.
6. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 362 с.

УДК796.92.093.642

Я.П. Мелихов, Д.И. Фурсова, Д.А. Мамаева

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВОК, ПОВЫШАЮЩИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург

Одной из важных проблем в физической культуре является проблема повышения работоспособности. Для этой цели, как правило, используют заблаговременно различные биологические добавки, разрешенные в спорте. Поэтому сейчас в больших количествах производят добавки, улучшающие работоспособность.

Ключевые слова: спорт, физическая нагрузка, работоспособность, биологические добавки, фармация.

Y.P. Melikhov, D.I. Fursova, D.A. Mamaeva

PHARMACOLOGICAL PROPERTIES OF BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES THAT INCREASE THE PERFORMANCE OF ATHLETES

Orenburg State Medical University, g.Orenburg

One of the important problems in physical culture is the problem of improving performance. For this purpose, as a rule, various dietary supplements that are allowed in sports are used in advance. Therefore, now in large quantities produce additives that improve performance.

Keywords: sports, physical activity, performance, dietary supplements, pharmacy.

В настоящее время используется большое количество биологических добавок, повышающие работоспособность. Несмотря на свою эффективность, их применяют длительное время, так как они имеют накопительный эффект. В своей работе мы отразили такие биологические добавки, как: оротовая кислота, женьшень, лимонник китайский, экстракт гинкго билоба.

Цель исследования: целью работы является изучение современных и перспективных разработок в области биологических добавок для повышения работоспособности, их способа применения и побочных эффектов для дальнейшего анализа рациональности их использование при повышенных нагрузок и профессиональных спортсменов.

Материалы и методы

Наше исследование основывается на литературном обзоре как отечественных источников, так и иностранных статей.

Результаты исследования и обсуждение. Оротовая кислота (которую называют также витамином В13, хотя она не является истинным витамином, поскольку может синтезироваться в кишечнике человека и животных) обладает мощной метаболической активностью. Соединение является одним из исходных метаболических предшественников пиримидиновых нуклеотидов, т.е. необходимо для нормального процессинга анаболических

реакций во всех тканях и органах человека [1]. Основная роль оротовой кислоты — участие в биосинтезе пиримидиновых нуклеотидов уридинмонофосфата и цитидинмонофосфата, что обеспечивает стимуляцию синтеза белковой части организма животных и растений.

Биосинтез оротовой кислоты в естественных условиях осуществляется из аспарагиновой кислоты. В связи с тем, что оротовая кислота является одним из предшественников пиримидиновых нуклеотидов, входящих в состав нуклеиновых кислот, и тем самым активизирует синтез белковой основы жизненных процессов, она сама и ее соли рассматриваются как вещества, прежде всего оказывающие анаболические эффекты. Поэтому основной сферой ее применения как фармакологического препарата является нарушение белкового обмена, в первую очередь при ослаблении альбуминообразующей функции печени, при дистрофических изменениях в миокарде, развивающихся как вследствие патологического процесса (миокардит, инфаркт миокарда), так и в результате физического перенапряжения (например, у спортсменов), а также как общего стимулятора обменных процессов при иной патологии.

Если в белковом обмене оротовая кислота — один из предшественников пиримидиновых соединений (урацил, тимин, цитозин), то ее участие в метаболизме углеводов заключается во влиянии преимущественно на обмен галактозы. Кроме того, оротовая кислота оказывает достаточно мощное влияние на водно-солевой обмен, что способствует усилению диуреза.

Оротовая кислота достаточно давно используется в медицине, поэтому основные ее возможности уже хорошо известны, что не исключает открытия новых, ее ранее неиспользуемых качеств. Она в свое время являлась эталоном действия на организм анаболического препарата, использовалась ранее и применяется сейчас при необходимости усилить репаративные процессы, активировать белковый обмен, увеличить объем мышечной массы (у спортсменов, в бодибилдинге и т.п.). Поэтому она с самого начала была более известна как анаболический препарат (анаболик) и допинг. У спортсменов с целью повышения работоспособности ее активность конкурирует с таковой у стероидных препаратов.

Данная добавка помогает восстановить нарушенный белковый обмен, который часто встречается у спортсменов. Курс применения составляет от 20 до 40 дней, поэтому для наилучшего эффекта спортсменам нужно начинать курс заблаговременно.

Глутаминовая кислота. Глутаминовая кислота является заменимой аминокислотой, которая является одним из важнейшим компонентом для построения белков в организме человека. Помимо того, что данная аминокислота принимает участие в синтезе некоторых микроэлементов, также она участвует в энергетическом обмене, способствуют выведению

аммиака из организме и улучшает проходимость калия в мышечных волокнах, что способствуют увеличению работоспособности при интенсивной физической нагрузке. Курс применения данной добавки составляет в среднем 6 месяцев, а значит эту добавку рекомендуется применять длительное время для достижения желаемого результата [2].

Женьшень, лимонник китайский, экстракт гинкго билоба. Они являются растительными адаптогенами, которые относятся к различным группам химических соединений, оказывают общетонизирующее действие на ЦНС, повышают устойчивость организма к стрессовым факторам, т.е. его адаптацию. Механизм общетонизирующего и адаптогенного действия пока остается неясным. Предполагается, что в реализации адаптогенного действия играет роль усиление адаптивного синтеза РНК и белков, активности ферментов энергетического обмена и процессов регенерации. Развитие общетонизирующего действия обусловлено активацией эндокринной системы, вегетативной регуляции и усилением метаболизма. Нередко препараты данной группы обладают психостимулирующим эффектом на ЦНС. Психостимулирующие вещества растительного происхождения признаны безопасными и эффективными для применения при повышенных физических нагрузках.

В настоящее время препараты на основе женьшеня принимают в лечебных целях перорально. Важно обратить внимание на тот факт, что при попадании в желудочно-кишечный тракт большая часть нативных гликозидов подвергается воздействию кислотной среды желудка и ферментов кишечных бактерий, которые создают условия для их частичного или полного гидролиза. В результате таких метаболических превращений резко возрастает доля малополярных гинзенозидов и их генинов. Согласно современным представлениям, эти гликозиды имеют разные рецепторы-мишени как на плазматической мембране, так и внутри клетки. Взаимодействие с этими рецепторами приводит к регуляторному изменению метаболических процессов в различных органах и тканях. Гликозиды женьшеня в зависимости от структуры способны, подобно мембраноактивным комплексам, взаимодействовать с компонентами мембран и, подобно гормонам, связываться и активировать внутриклеточные рецепторы стероидных гормонов, вызывая экспрессию специфических генов и изменение метаболических процессов [3]. В качестве общетонизирующего действия курс лечения составляет 11 недель, а значит спортсменам рекомендуется прием этой добавки за 3 месяца [4].

Заключение

Таким образом, все вышесказанное позволяет рассматривать данные биологические добавки как одни из перспективных стимуляторов анаболических реакций в организме, которые являются разрешенными и доступными в Российской Федерации. Мы считаем, что

дальнейшие разработки этих биологических добавок и введение в практическую спортивную медицину повсеместно поможет повысить работоспособность и выносливость спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Торшин И. Ю., Громова О. А. Молекулярные механизмы воздействия оротата магния на сердечно-сосудистую систему // РФК. 2008. №5;
2. Лысиков Ю. А. Аминокислоты в питании человека // ЭиКГ. 2012. №2;
3. Акушская А.С., Куркин В.А., Петрухина И. К. Комплексное фармакогностическое и фармакоэкономическое изучение женьшеня с точки зрения ресурсосберегающих технологий // Известия Самарского научного центра РАН. 2014;
4. Учасов Дмитрий Сергеевич Витамины в системе нутритивной поддержки спортсменов // Наука-2020. 2016. №4 (10).

УДК796.92.093.642

Р.Р. Нухов

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ

*Кафедра специальной подготовки Уфимского юридического института МВД России,
г. Уфа*

В статье представлены методы психологической подготовки спортсмена направленные на развитие и формирование его психологических качеств, и обучение специальным приемам психической самоподготовки, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в соревнованиях. Показано, что занятия боксом формируют психологическую устойчивость у студентов. Достижения студентов занимающихся боксом гораздо выше спортивных результатов их сокурсников.

Ключевые слова: бокс, студент, психологическая подготовка, программа

R.R. Nukhov

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE BOXERS

*Department of special training of the Ufa law Institute of the Ministry of internal Affairs of
Russia, Ufa*

The article presents methods of psychological training of an athlete aimed at the development and formation of his psychological qualities, and training in special techniques of mental self-training necessary for an athlete to achieve high results in competitions. It is shown that a Boxing lesson form the psychological stability of the students. The achievements of students engaged in Boxing are much higher than the sports results of their fellow students.

Keywords: boxing, student, psychological preparation, program.

Интенсивный темп современной жизни предъявляет высокие требования к организму человека, в частности к нервной системе, многие педагоги отмечают, что в семьях, где мать одна воспитывает сына, происходит девальвирование таких качеств, как мужество, стойкость, благородство и т.д. бокс формирует эти качества.

История современного бокса хранит огромное количество примеров, когда боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными, однако не обладающие силой воли, не могли достигнуть вершин спортивного мастерства по одной простой причине - они не были психологически готовы к боксу. Все разделы подготовки боксера (технический, психологический, тактический и физический) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Но в

таком жестком единоборстве, как бокс, психологическая подготовленность является основой всего. Недаром, гласит восточная мудрость: «Что толку от острого меча, если он в руках труса».

Методика

Психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие и формирование его психологических качеств, и обучение специальным приемам психической самоподготовки, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в соревнованиях. Исходя из этого, основными задачами психологической подготовки к соревнованиям являются:

- повышение психологической устойчивости спортсмена в условиях соревновательной деятельности;
- стимуляция боксера к достижению высоких спортивных результатов;
- формирование умения побеждать в любых условиях соревновательной борьбы;
- выработка индивидуального стиля борьбы.

Процесс психологической подготовки спортсмена состоит из нескольких этапов, каждый из которых имеет свои конкретные задачи. Первый этап включает сбор информации о соревнованиях и соперниках, постановку цели участия в соревнованиях и определение их общих задач, сохранение нервно-психической устойчивости у боксеров к началу соревнований. На втором этапе происходит выработка программы борьбы с каждым из предполагаемых противников, сохранение нервно-психического потенциала до первого боя. Третий этап - это переработка информации, поступающей к тренеру и спортсмену в ходе соревнований, уточнение и изменение плана действий, обеспечение полноценного отдыха между боями.

Основными факторами психологической подготовки к конкретным соревнованиям является следующее.

1. Психологическая самоподготовка.

Под этим понимается психологическая установка перед конкретными соревнованиями. Спортсмен должен видеть предстоящие бои и мобилизовать свои силы, по-боевому настраиваться, что в значительной мере будет способствовать успеху на соревнованиях.

2. Воздействие тренера.

Тренер, хорошо знающий своего воспитанника даже по внешним признакам, поведению может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии тренеров юноша становится замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии сильного волнения, связанного с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на что-либо другое. Одной из задач тренера в психологической подготовке

является предупреждение психической напряженности накануне предстоящего соревнования. Он должен помочь спортсмену оценить свои силы и силы противника и одновременно несколько изменить режим тренировок.

3. Воздействие среды.

Под «средой» понимается в первую очередь тот спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние одного члена команды влияет на остальных. Поэтому очень важен положительный настрой всего коллектива на предстоящие соревнования, уверенность бойцов в своих силах, в победе. При подготовке к соревнованиям возникает ряд «психологических барьеров», в боксе к ним относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или тренером);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией о его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;
- боязнь проиграть бой нокаутом;
- боязнь не выдержать высокого темпа боя;
- боязнь получить новую или повторную травму;
- боязнь субъективного судейства.

Под влиянием таких «психологических барьеров» спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или же, напротив, вялым, апатичным. Страх является следствием одного из самых важных инстинктов человека - инстинкта самосохранения. Каждый человек уникален, а значит разные люди под действием страха испытывают различные эмоции. У одних возникают астенические (отрицательные) эмоции, которые ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Другая часть людей испытывает стенические (положительные) эмоции, способствующие душевному подъему, дающие человеку энергию, усиливающие волевую активность. Большинство людей в критической ситуации испытывает астенические эмоции. Они начинают действовать, повинаясь инстинкту самосохранения, но, к сожалению, эти действия зачастую оказываются нерациональными и часто приводят к весьма печальным последствиям. Победить страх возможно. Если человек изменит свою личную шкалу ценностей, он сможет преодолеть его.

Очень важно свое психологическое преимущество использовать правильно, рационально. Для этого существует волевая подготовка. Большую роль в повышении

результативности тренировок и соревнований играют волевые качества, которые проявляются преимущественно в борьбе с утомлением. Спортсмен только силой воли может заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление и продолжать выполнять упражнение. Под волей понимается способность человека целенаправленно управлять своими действиями, некоторыми психическими процессами (мышлением, эмоциями, вниманием). Необходимость выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, контроль веса - все это требует от боксера высокого уровня волевых качеств. Воля проявляется при достижении сознательно поставленных целей. В обстановке напряженной спортивной борьбы победы добивается тот, кто обладает высокими бойцовскими качествами. В своей педагогической работе тренер должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, способных действовать целеустремленно в сложных турнирных условиях. В процессе тренировки спортсмен должен уметь отвлекаться от неприятных ощущений (таких как утомление, недостающий темп боя), то есть мобилизовать все силы и возможности на достижение поставленной цели. Волевой спортсмен способен совершать действия, не связанные с актуальной потребностью или, наоборот, тормозить действия, связанные с сильным влечением и способностью преодолевать все препятствия. Волевому спортсмену свойственны следующие качества. Решительность - своевременное и обдуманное решение вопросов и задач деятельности, практическая реализация этих решений даже в условиях риска и опасности; настойчивость и упорство - длительное сохранение активности в борьбе за достижение цели, преодолении препятствий, различных по содержанию и степени трудности; целеустремленность - осознание важнейших жизненных целей, четкое и ясное представление о них, вера в возможность достижения этих целей; инициативность и самостоятельность — личный почин, новаторство, творчество и быстрота мышления в процессе деятельности, устойчивость по отношению к внушающим влияниям других людей и их действиям, способность к самостоятельной постановке цели, принятию решений и их реализации в экстремальных условиях; стойкость - настойчивость в достижении победы, несмотря на трудности; выдержка и самообладание - сохранение ясности ума, возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях влияния различных неблагоприятных факторов.

Выработка волевых качеств у боксеров - одна из основных задач тренера. В связи с этим необходим творческий подход к обучению спортсменов, способствующий развитию целеустремленности, настойчивости, инициативности, сознательной дисциплины. Волевой боксер быстрее и успешнее совершенствует свои физические качества и спортивное мастерство. Волевая подготовка - процесс двухсторонний: с одной стороны, спортсмен

является объектом воспитательного воздействия тренера и коллектива, с другой - активным субъектом этого процесса. Уверенное ведение боя, решительность в действиях, неожиданные и смелые атаки - основа боевых действий боксера. Тренеру следует развивать у воспитанников сильный характер. Нередко на ринге встречаются бойцы со схожей технической и тактической подготовленностью, встречу выигрывает тот, у кого сильнее воля. Без сильной воли нельзя добиться высоких спортивных результатов. Следует помнить, что психологическая подготовка спортсменов должна быть связана с физической, технической и тактической.

Экспериментальная часть исследования

Для успешной психологической подготовки боксера, т.е. развития волевых качеств, разработана методика индивидуальной подготовки.

1. Постепенное увеличение степени трудностей, которые боксер должен преодолевать во время тренировки и соревнований. Условия тренировки должны постоянно усложняться - до такой степени, чтобы эмоциональный накал и физическая нагрузка соответствовали условиям реального боя.

2. Усложнение координационных упражнений - в разнообразные акробатические упражнения постепенно добавляются новые элементы, можно увеличивать их количество и интенсивность:

- игровые упражнения. В игре за ограниченное время нужно набрать необходимое количество очков можно усложнять условия игры;

- сложные серии ударов и защит, сочетающиеся со сложными передвижениями. Темп и интенсивность выполнения движений в серии могут меняться. Увеличение количества и продолжительности раундов, интенсивности работы, можно применять спурты (максимальные ускорения). Постепенное усложнение тренировочных боев путем подбора опытных, тяжелых и более сильных спарринг-партнеров. Число партнеров на одном тренировочном занятии тоже можно увеличивать.

3. Уверенность в выполнении задания. Боксеру предлагаются сложные упражнения:

- сначала он выполняет технические или тактические приемы пошагово (по частям), а потом в более высоком темпе. В тренировке с более сильным партнером перед боксером ставятся сложные технико-тактические задачи. При этом сильный партнер несколько поддается, что предоставляет возможность осуществить намеченное.

Спортсмену в ходе теоретической подготовки предлагается решить сложную задачу, а затем, демонстрируя заранее подготовленные видеоматериалы, показать на примере других (желательно более опытных) боксеров способы ее решения.

К упражнениям, развивающим волю спортсмена, можно отнести:

- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.

5. Собранность при выполнении приемов. Во время боя спортсмен должен находиться в состоянии мобилизационной готовности. Внимание сосредотачивается только на действиях противника, что позволяет мгновенно реагировать на любой его шаг. В рамках решения этой задачи спортсмену предлагаются следующие упражнения:

- сложно-координационные упражнения при воздействии посторонних сбивающих факторов - резких вспышек света, неожиданных шумов или музыки;
- использование на ринге технико-тактических приемов при возникающих помехах: нарушение правил ведения боя партнером, неожиданное вмешательство рефери или секундантов, неадекватное поведение зрителей.

6. Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям. Используются упражнения на развитие выносливости:

- многокилометровые кроссы и прогулки;
- длительные заплывы;
- продолжительная работа без снижения интенсивности при сложных погодных условиях;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;

Выводы

Занятия боксом формируют психологическую устойчивость у студентов. Достижения студентов занимающихся боксом гораздо выше спортивных результатов их сокурсников. Вышеприведенная методика может успешно применяться в неспециализированных вузах (технических вузах) и быть критерием динамики прогресса психологического совершенствования студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ковтин А.Н. Бокс. Секреты профессионала. Изд. 2-е. - СПб.: Питер, 2017. - С.157-158, 167, 170-173.
2. Стрельников В. А. Тактическая и психологическая подготовка боксера. - Улан-Удэ, 2018. - С. 10, 12-18.
3. Вяткина Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - С. 48, 56.

4. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - С. 58.

УДК 796.01

А.Н. Попов, А.А. Галиев

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

Башкирский институт физической культуры (филиал)

Уральской государственной университет физической культуры, г. Уфа

В работе представлены результаты эффективности комплекса упражнений направленный на воспитание гибкости у школьников 9-10 лет на уроке физической культуры.

Ключевые слова: воспитание гибкости у школьников на уроке физической культуры.

A.N. Popov, A.A. Galiev

EDUCATION OF FLEXIBILITY AT SCHOOLCHILDREN 9-10 YEARS OLD

Bashkir Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Ufa

The paper presents the results of the effectiveness of a set of exercises aimed at developing flexibility in schoolchildren 9-10 years old at a physical education lesson.

Keywords: education of flexibility in schoolchildren at a physical education lesson.

Человек обычно редко использует всю свою максимальную гибкость и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц[1].

При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта[2].

Малоподвижный образ жизни все больше становится актуальной проблемой. В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой учебной. Вследствие этого уровень развития физических качеств у детей снижается. В связи с вышеизложенным актуальным становится совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов развития физических качеств ребенка, и в частности, гибкости [3].

Цель исследования: обосновать и определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание гибкости у школьников 9-10 лет на уроках физической культуры

Материалы и методы

Педагогическое эксперимент проводилось в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении средняя общеобразовательная школа села Нижнее Бобино Муниципального района Мечетлинский район Республике Башкортостан. В исследование принимали участие 20 школьников 9-10 лет. Школьники были поделены по 10 человек на контрольную и экспериментальную группы. В учебном процессе экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание гибкости.

Результаты исследования

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленной на воспитание гибкости школьников 9-10 лет был проведен межгрупповой анализ показателей данных способностей школьников данного возраста после педагогического эксперимента.

В таблице представлены результаты тестовых упражнений школьников контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента.

Таблица

Показатели уровня развития гибкости у школьников 9-10 лет контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента (M±m)

Тестовые упражнения, (см)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Подвижность позвоночного столба	6,4±0,9	8,5±0,3	<0,03
2. Подвижность в плечевом суставе	30,6±02	26,4±0,5	<0,05
3. Подвижность в тазобедренном суставе	20,3±05	15,7±0,4	<0,04
4. Подвижность голеностопном суставе	8,3±0,5	10,5±0,3	<0,03

Примечание: M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы видно что, во всех тестовых показателях, определяющих уровень развития гибкости школьников 9-10 лет экспериментальной группы в сравнении с контрольной обнаружены достоверно значимые различия: подвижность позвоночного столба (6.4±09; 8.5±03); подвижность в плечевом суставе (30.6±02; 26.4±05); подвижность в тазобедренном суставе (20.3±05; 15.7±04); подвижность голеностопном суставе (8.3±0.5; 10.5±03).

Выводы

Анализируя полученные результаты всех контрольных тестов можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений, направленные на воспитание гибкости школьников 9-10 лет, применявшаяся на уроках физической культуры экспериментальной группы более эффективен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - 313 с.

2. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2016. -63 с.
3. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н.Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015. – 465с.

УДК 796.01

¹А.В. Пономарева, ¹Е.А. Чаднова, ²А.Р. Федосеева

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

¹*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
г. Санкт-Петербург*

²*Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа*

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на развитие креативности и творческих способностей студентов. Так же уделяется внимание поддержанию психологического здоровья.

Ключевые слова: креативность, творческие способности, физическая культура и спорт, психологическое здоровье.

¹A.V. Ponomareva, ¹E.A. Chadnova, ²A.R. Fedoseeva

THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY AND CREATIVE ABILITIES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN UNIVERSITIES.

¹*St. Petersburg State Institute of Cinema and Television, Saint Petersburg,*

²*Bashkir State Medical University, Ufa*

The article considers the impact of physical culture and sports on the development of creativity and creative abilities of students. Attention is also paid to maintaining psychological health.

Keyword: creativity, creative abilities, physical culture and sport, psychological health.

В настоящее время предмет «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» претерпел ряд изменений, связанных с повышением эффективности занятий для всестороннего развития личности (физического, психологического и т.д.). За последнее десятилетие неоднократно изучалось такое понятие, как креативность, но в отдельных областях знаний. «Физическая культура и спорт» в Вузах является общеобразовательной дисциплиной, которая должна формировать у занимающихся не только культуру движения и здорового образа жизни, но и обязательно способствовать саморазвитию личности (его креативности, индивидуальности, творческих способностей).

Цель исследования: выявить взаимосвязь физической культуры и спорта с развитием креативности и творческих способностей.

Материалы и методы

Нами проанализирована литература по теме исследования, проведен опрос студентов СПбГИКиТ и применены методы математической статистики.

В любом творческом виде деятельности особое место занимает креативность. Студенты творческих специальностей во время обучения приобретают различные умения и навыки,

которые необходимы для становления их, как специалистов. Большое влияние на развитие необходимых профессиональных качеств и становление личности имеет креативность.

Принимая во внимание слова Е.П. Ильина в самом обобщённом смысле, креативность можно понять, как общую способность к творчеству. Креативность (от лат. creatio – созидание) – это способность и умение человека порождать неординарные идеи и мысли, находить нетривиальные возможности решения задач, находить альтернативные пути решения вопросов и отступать от традиционных схем мышления. [3]

В настоящее время существует множество различных методик развития креативности в отдельных областях знаний. Н. А. Степаненко предлагает методическую систему развития креативности студентов на основе информационно-коммуникационных технологий. [5]

С.В. Евграфов исследует проблемы развития творческой компоненты студентов, обучающихся по специальности «Реклама» технико-экономических факультетов. [2]

А.Е. Банюхова изучает психологические аспекты развития социальной креативности. [1]

Ряд исследователей поднимает вопросы развития креативности в технических вузах. Так, Т.А. Майборода рассматривает акмеологический аспект развития студентов инженерных специальностей. [4]

Из вышесказанного можно сделать вывод, что, авторы, изучающие вопросы развития креативности, используют методики, которые адаптированы к конкретному направлению подготовки студентов, то есть на узкую сферу деятельности. Тут стоит отметить, что на процесс формирования креативности влияет не только выбранная узкая специальность, но и общеобразовательные дисциплины, входящие в учебный план любого высшего учебного заведения.

Особое место среди всех общеобразовательных дисциплин занимает «Физическая культура и спорт». Обуславливается это тем, что учебная деятельность на этих занятиях не ограничивается физической активностью, но и гармонизирует умственные и эмоциональные способности человека. Физические упражнения направлены не только на развитие физических качеств занимающихся, но и на стимуляцию их творческих способностей.

По мнению Е. А. Шмаревой, занятия физической культурой способствуют освоению эмоционально-ценностного опыта, обеспечению относительной адаптированности личности к социальной и природной сфере, а также способствуют самореализации и раскрытию духовных потенциалов личности, т. е. физическая культура и спорт воздействуют на личность в целом. [6] А. М. Б. Теплов считает, что творческие способности обладают рядом свойств: способности являются индивидуально-психологическими особенностями личности; способности относятся к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих

деятельностей; способности не сводятся к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека. [5]

Таким образом, развитие креативности с помощью средств физической культуры и спорта может способствовать росту специальных творческих способностей студента, что успешно скажется на подготовке будущего специалиста. Существует еще один важный аспект воздействия физической культуры и спорта на развитие творческих способностей студентов – психологическое здоровье. Психологическое здоровье – совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации и успешной самореализации. [6] То есть дисциплина «Физическая культура и спорт» является эффективным средством сохранения и укрепления психологического здоровья. А по утверждению А. Маслоу, творчество и психологическое здоровье неотделимы. [6] Е. А. Шмарева в своих исследованиях подчеркивает, что по-настоящему творческим является психологически здоровый человек.

На основании изученного материала, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт могут быть использованы как эффективное средство для развития креативности. На занятиях по физической культуре не только стимулируется физическая активность, но и вовлекаются умственные и эмоциональные способности человека. Креативность является общей способностью, т. е. ее развитие методами физической культуры будет приводить к реализации творческих способностей в других сферах жизни. Физическая культура позволяет сохранить и укрепить «психологическое здоровье», что является важным условием развития творческих способностей. [6]

Для подтверждения влияния дисциплины «Физическая культура и спорт» на развитие креативности и творческих способностей занимающихся, нами был проведен опрос студентов СПБГИКиТ различных направлений подготовки и специальностей.

В опросе принимали участие четыре группы студентов в количестве 94 человек, распределенные по признакам будущей профессиональной деятельности:

- 1) актеры, операторы (44 человека);
- 2) режиссеры игрового и неигрового кино, продюсеры (16 человек);
- 3) драматурги, киноведы (12 человек);
- 4) режиссеры мультимедиа, дизайн, графика (22 человека).

Студентам СПБГИКиТ предлагалось анонимно ответить на 12 вопросов.

Результаты исследования

Одним из вопросов был «Как вы считаете, для каких направлений подготовки наиболее необходима физическая подготовка?» Интересен тот факт, что все 4 группы студентов

ответили – «актеры, операторы», отодвигая свою специальность на второе место, кроме самих актеров, операторов.

По мнению всех опрошенных, физическая культура и спорт имеют важное значения для их будущей профессии в той или иной мере. Так на вопрос «Какие упражнения наиболее необходимы для вашей будущей специальности?» мы получили следующие данные:

- 1) актеры, операторы считают, что в равной степени им необходимы упражнения на выносливость (31,8%) и на гибкость (31,8%), менее нужны силовые (18,2%), скоростно-силовые и упражнения на равновесие (9,2%).
- 2) режиссеры игрового и неигрового кино, продюсеры считают, что в равной степени им необходимы упражнения на гибкость (29,4%) и равновесие (29,4%), затем упражнения на выносливость (17,6%), скоростно-силовые (11,8) и силовые (11,8%).
- 3) драматурги, киноведы предпочитают упражнения на равновесие (41,7%), упражнения на выносливость (33,3%), упражнения на гибкость (16,7%), скоростно силовые (8,3%).
- 4) режиссеры мультимедиа, дизайн, графика больше склоняются к упражнениям на гибкость (54,5%), упражнения на выносливость (40,9%) и скоростно-силовые (4,6%).

Одним из показательных вопросов был следующий: «Хотелось бы вам на занятиях «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» самостоятельно выполнять упражнения (физические, танцевальные и т.д.) под различное музыкальное сопровождение для выражения своей индивидуальности?».

- 1) актеры, операторы: «да» - 88,6%, «нет» - 11,4%;
- 2) режиссеры игрового и неигрового кино, продюсеры: «да» - 81,2%, «нет» - 18,8%;
- 3) драматурги, киноведы: «да» - 50%, «нет» - 50%;
- 4) режиссеры мультимедиа, дизайн, графика: «да» - 50%, «нет» - 50%;

Заключение

Таким образом, большей части опрошенных хочется выражать свою индивидуальность, раскрывать таланты, вносить больше творчества и новизны в общие дисциплины, в том числе в «Физическую культуру и спорт». Что в свою очередь поможет развивать креативность, творческие способности и поддерживать психологическое здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банюхова А. Е. Психологические аспекты развития социальной креативности студентов // Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. 2011. № 6. С. 199–203.
2. Евграфов С. В. Развитие творческой компоненты студентов как актуальная методическая проблема. // Вестник Моск. гос. обл. ун-та. Серия: Педагогика. 2011. № 2. С. 156– 159.
3. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб.: Питер, 2011. 448 с.

4. Майборода Т. А. Акмеологическое развитие креативности будущих инженеров // Мир психологии. 2010. № 2. С. 195–205.
5. Степаненко Н. А. Методическая система развития педагогической креативности студентов на основе информационно-коммуникационных технологий // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 5. С. 183–189.
6. Шмарева Е. А. Психологическое сопровождение творческого развития младших школьников средствами оздоровительного плавания : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Нижний Новгород, 2011.

УДК 796.06

С.С. Порядков, И.С. Орлов

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФОРМИРОВАНИЮ ГОТОВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ВФСК ГТО

Рязанский государственный медицинский университет им. Павлова, г. Рязань

В статье представлены данные о роли внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания, как фактора укрепления здоровья нации. Осуществление программной и нормативной основы, а также побуждение студентов к дальнейшей мотивации на повышение спортивных навыков, привлечение к массовому спорту и ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: ГТО, физическая подготовка, ЗОЖ, спорт.

S.S. Poryadkov, I.S. Orlov

DIRECTION OF PHYSICAL EDUCATION TRAINING TO THE FORMATION OF READINESS OF FULFILLMENT OF STANDARDS OF VFSK TRP

Ryazan State Medical University Pavlova, Ryazan

The article presents data on the role of the introduction of the TRP complex in the system of physical education as a factor in strengthening the health of the nation. Implementation of the program and regulatory framework, as well as encouraging students to further motivate them to improve their sports skills, engage in mass sports and lead a healthy lifestyle.

Key words: TRP, physical training, HLS, sport.

На основании приказа Минспорта РФ № 739 от 29.08.2014 г. в вузах с января 2016 г. началось массовое внедрение комплекса «Готов к труду и обороне». В этой связи наибольшую актуальность приобретает проблема подготовки студентов к выполнению норм нового комплекса ГТО. Согласно новому комплексу ГТО для студентов предусмотрены тесты и нормы VI ступени «Физическое совершенство». Для девушек и юношей 18-29 лет предусмотрено соответственно 13 видов испытаний, из них 4 вида обязательные, остальные - по выбору. На золотой значок необходимо выполнить не менее 8 видов испытаний, на серебряный - 7 видов, на бронзовый - 6 видов. Существующее физическое воспитание в вузе для студентов-неспортсменов в основном сегодня решает задачи активного отдыха и пытается направлять студентов на самостоятельную физическую подготовку. Необходимы новые подходы к организации физического воспитания в вузе.

Цель исследования: оценка исходного уровня физической подготовленности студентов к прохождению многоборья ГТО

Материалы и методы

С целью оценки исходного уровня физической подготовки студентов в исследовании приняли участие 30 человек, 17 юношей и 13 девушек. Средний возраст участников 18.6 ± 4.35 лет. Обработка полученных данных проведена с помощью методов математической статистики

Результаты и обсуждения

Были проведены следующие испытания: бег 100 м, бег 2 км, бег 3 км, отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, пресс, прыжки в длину и стрельба. Анализ исходного уровня физической подготовленности группы юношей показал, что по сумме ГТО VI ступени 15% студентов выполнили норматив серебряного знака, 20% - бронзового, а 65% не уложились в нормативы в одном или нескольких из обязательных видов. В группе девушек только 10% справились с испытаниями комплекса на норматив бронзового знака, а 90% - по сумме многоборья не уложились в нормативы. При этом самая низкая результативность в группе юношей была показана в подтягивании, а также в беге на выносливость на дистанции 3000 м. В группе девушек наиболее низкий уровень подготовленности был показан в силовых видах - отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине. По итогам исходного тестирования можно средним уровне физической подготовленности студентов и необходимости их целенаправленной подготовки к многоборью ГТО.

Заключение

Исходя из результатов исследования можно сделать несколько выводов. Необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ВФСК ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности участников и стремления к здоровому образу жизни и мотивационной базы учащихся. И во-вторых, необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на совершенствование своих результатов, личных достижений, создавая соревновательный настрой учащихся и поощряя их в середине и в конце учебного года. Разнообразить учебную программу упражнениями на выносливость, взрывную силу, быстроту, для улучшения исходных показателей физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белова Т. Ю., Гетман С. А., Павлов В. Е. 2016. Роль организации групп по подготовке к сдаче норм физ-культурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в развитии массового спорта в вузах // Кудринская Л.А. (отв. ред.). Омские социально-гуманитарные чтения - 2016: Материалы IX Международной научно-практической конференции. Омск: Изд-во ОмГТУ, 415-419.

2. Гурский А. В. 2014. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 4, 78-79.
3. Постановление Правительства РФ об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540.
4. URL: http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf (2016).

УДК 37.013

¹Т.В. Састамойнен, ²А.Р. Федосеева

ИНДИЙСКАЯ ЙОГА В ПРАКТИКЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

¹*Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения,
г. Санкт-Петербург*

²*Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа*

Критериями социального прогресса общества все чаще рассматриваются: уровень здоровья, активное долголетие и реализация человеческой индивидуальности. Человек третьего тысячелетия – это целостная, всесторонне развитая личность, воплощающая идеал духовного и физического совершенства.

Ключевые слова: йога, духовное и физическое совершенствование, психотренинг, гармоничное совершенствование личности.

¹T. V. Sastamoinen, ²A. R. Fedoseeva

INDIAN YOGA IN PRACTICE THE RUSSIAN SYSTEM PHYSICAL CULTURE

¹*Saint Petersburg state Institute of film and television, Saint Petersburg*

²*Bashkir state medical University, Ufa*

The criteria for social progress of society are increasingly considered: the level of health, active longevity and the realization of human individuality. The man of the third millennium is a complete, comprehensively developed personality, embodying the ideal of spiritual and physical perfection

Keywords: Yoga, spiritual and physical improvement, psycho-training, harmonious personal improvement.

Древность восточных цивилизаций и доминирование в их культурах установки на проблемы Духа человека, а не только на физическое тело – все это привело в итоге к тому, что методики совершенствования сознания и психики были отшлифованы до мельчайших деталей. Что является самым главным – они были приведены в соответствие с разнообразными аспектами психологии, физиологии, биоэнергетики человека, в связи с особенностями внешней природы и космическими ритмами. Таким образом, возникли стройные и целостные системы духовного и физического совершенствования человека. В настоящее время они являются объектом научных исследований Запада, в том числе в России, в области физической культуры.

Цель исследования: проанализировать развитие систем йоги на Востоке и определить возможность их применения в системе российской физической культуры.

За длительную историю своего существования человечество накопило огромный опыт не только по профилактике и лечению большинства заболеваний, но и гармоничного совершенствования личности, используя физические и дыхательные упражнения, психотренинг, натуральное питание, оздоровительные факторы природы. Наиболее

последовательными в данном случае, являются восточные оздоровительные системы – индийская йога, китайский ци-гун и т.д. В современных условиях, когда многие общественные процессы не встречают искусственных идеологических барьеров, есть возможность глубоко проанализировать социодинамику этих оздоровительных систем, вскрыть причины их притягательности для различных социально-демографических групп населения. Тот факт, что несмотря на запреты в официальных органах информации многие нетрадиционные системы функционировали и развивались, говорит о глубинных социокультурных факторах их притягательности для населения нашей страны.

Цель восточных оздоровительных систем – совершенствование, расширение сознания, поэтому все средства, которые используются в данных системах, направлены на достижение данной цели. Следовательно, основным важным аспектом, которому уделяется особое внимание – явилось духовное совершенствование и, на его основе, гармоничное развитие личности.

Увлечение восточными духовно-оздоровительными традициями – йогой, буддизмом, даосизмом, цигун, боевыми искусствами и пр. – в большинстве своем объединило людей, искренне ищущих истинные знания о своем эволюционном предназначении. Восточная философская концепция физического совершенствования человека отлична от Западной и своей целью имеет создание идеальных условий для самосовершенствования и самопознания личности. Славянская философия, имея свои истоки на Востоке, что отражено в «Велесовой книге» или Русских Ведах, впитала также опыт Западной философской мысли.

На Западе, на сегодняшний день, развивается Сахаджа Йога более чем в 100 странах, на четырех континентах. В разных странах получили распространение системы йоги, принадлежащие Иенгару, Сивананде, Астанге Виньясе и др. Эти виды йоги называются по именам их создателей или по названиям упражнений, входящих в них. Главные их элементы взяты из классической традиции, но сами эти системы приспособлены к требованиям нынешнего времени [1,2,7].

Рассмотрим некоторые из них.

«Иенгар йога» представляет собой синтез Хатха йоги и Раджа йоги, названа по имени её создателя. ИЕНГАР, индиец по происхождению, был влиятельным наставником йоги. Данная йога требует определенных физических навыков. Главным образом она концентрирует свое внимание на точном выполнении предписанных упражнений и принятии поз. Когда последователь Иенгар йоги в совершенстве овладевает всей системой физических упражнений, он может с их помощью перейти к «настройке» функций тела, разума и духа.

«Сивананда йога», разработанная наставником Свамой Вишну Деванандой, представляет собой довольно слаженную систему дыхательных упражнений в сочетании с позами. Эта система предписывает определенную диету и требует от человека мыслить

оптимистически.

«Кирпалу-йога» – это часть многогранной системы самооздоровления, разработанной Амрит Десаи. Она представляет собой комплекс выполняемых в спокойном ритме упражнений, ведущих к расслаблению, проникновению в глубины собственного сознания и приобретению умения чувствовать себя независимым от окружающих обстоятельств.

«Астанга Виньяса» - силовая йога. Она подходит людям, имеющим хорошую физическую подготовку и желающим заниматься йогой, прежде всего, как комплексом физических упражнений, придающих телу большую подвижность и легкость в движениях, кроме того, она включает в себя также элементы дыхательной гимнастики.

«Оздоровливающая йога» Ховарда Кента основана на методе йоги «Иквелбери». Этот прикладной метод позволяет тренировать тело и разум даже тем, кто прикован к инвалидной коляске, или тем, кто не может справиться с высокими психологическими требованиями йоги. От последователей данного вида йоги требуется одно – желание и способность мыслить оптимистически.

«Колесо йоги» - английская система, ставшая классической в Англии, сводится, главным образом, к правильному принятию поз одновременно с ведением правильного образа жизни и к использованию современных разработок в области физической культуры. Одно из требований данной йоги – инструкторы должны хорошо ориентироваться в теории и практике классической йоги.

Недостаток данных систем йоги, на наш взгляд в том, что основное внимание направлено на развитие физического тела, гораздо меньше внимания уделяется психофизической релаксации и практически не уделяется внимания духовному совершенствованию.

Зарубежные авторы для улучшения психофизического состояния широко используют нетрадиционные физические упражнения, методы нервно-мышечной релаксации и саморегуляции функционального состояния физиологических систем и параметров [2]. В научном плане проблема интеграции форм и средств оздоровительных систем в отечественной рекреационной оздоровительной физической культуре является практически неразработанной и прежде всего, в методологическом аспекте [2,3,4,6].

Многогранность йоги затрудняет её точное определение. В принципе, можно определить йогу как философскую школу, концепции и гипотезы которой своеобразно объясняют смысл таких явлений, как жизнь и смерть, создание мира и освобождение духа. В то же время йога – это путь духовного самосовершенствования с его неотъемлемыми ритуалами и техникой медитации, которыми с незапамятных времен пользовались для восхождения к другому состоянию сознания. Кроме того, йога включает в себе ряд практических рекомендаций для тех, кто желает придерживаться здорового, аскетичного

образа жизни – начиная с дыхательной гимнастики и заканчивая диетическими рекомендациями и физическими упражнениями.

Заключение

Следует отметить, что тема йоги многогранна и требует обширных научных исследований исходя из научных целей XXI века, которые во главу угла ставят установление абсолютного влияния критериев нравственности, духовности в обществе людей, гармонии Человека и Природы;

На основании анализа литературных и научных источников определено и подкреплено собственными исследованиями, что использование йоги является эффективным холистическим методом духовного и физического совершенствования человека и может активно применяться в практике психофизической релаксации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Восточные системы укрепления здоровья. – СПб: ИК «Невский проспект», 2001. – 192 с.
2. Йога – терапия. – СПб.: ИД. «Невский проспект», 1999. – 119 с.- (Серия классика естественной медицины).
3. Састамойнен Т.В., Солодянкин А.С. Практика сахаджа йоги для холического ухода за здоровьем. //Положительное воздействие физической культуры и спорта на здоровый образ жизни студентов. – Наб. Челны, 2000. – с.14-18
4. Федотова Е.О., Полилько В.И. О принципах составления курсов його – терапии // Йога – проблемы оздоровления и самосовершенствования человека. – ч.П. Медико – биологические и психологические аспекты использования системы йоги для оздоровления человека в современных условиях. – М., 1989. – с. 4 – 12.
5. Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию /Пер. с англ. – К.: «София», М.: ИД «Гелиос», 2002. – 256 с.
6. Юнг К.Г. Йога и Запад. Львов, Киев. «Инициатива», 1994.- 230 с.
7. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада (Под ред Левшинова А.). – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – 608 с.

УДК 796:612

Н.Ф. Семерханова, Н.С. Яунбаева, О.В. Валиуллина

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

В статье рассмотрены вопросы определение уровня функционального состояния здоровья обучающихся в вузе. Были проведены функциональные пробы и тесты для оценки реакции организма на нагрузку со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ключевые слова: студенты, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, центральная нервная система, функциональные пробы и тесты.

N.F. Semerkhanova, N.S. Yaunbaeva, O.V.Valiullina

DETERMINING THE FUNCTIONAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Bashkir State Agrarian University, Ufa

The article considers the issues of determining the level of functional health of students at the University. Functional tests and tests were conducted to assess the body's response to stress from the cardiovascular, respiratory and nervous systems.

Keywords: students, cardiovascular system, respiratory system, Central nervous system, functional tests and tests.

Определение уровня функционального здоровья обучающихся в вузе необходимо для решения вопроса о подборе физической нагрузки, ее дозировании, а также оптимизации тренировочного процесса. Очевидно, что от состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма непрямо зависит и самочувствие, и работоспособность любого человека. Кроме того, в последние годы все большее число обучающихся в вузе имеют низкий уровень физического и функционального здоровья. Поэтому этот вопрос особенно актуален для подбора нагрузки для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [4,6].

Цель исследования: определение уровня функционального здоровья обучающихся с помощью функциональных проб и тестов.

Материалы и методы

Для определения реакции организма на нагрузку со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС) проводились следующие функциональные пробы:

- 1) 20 приседаний за 30 секунд;
- 2) 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту;
- 3) 5-минутный бег на месте в темпе 160 шагов за 1 минуту;
- 4) 20 приседаний за 30 секунд, 15-ти секунднй бег на месте в быстром темпе.

У испытуемых фиксируется показатель частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после выполнения физических нагрузок (функциональных тестов). Определяют разницу в процентах и оценивались результаты следующим образом:

- отлично – до 20%;
- хорошо – 20-40%;
- удовлетворительно – 40-65%;
- неудовлетворительно – 66-75%.

Для определения функционального состояния дыхательной системы, а именно, способности организма противостоять недостатку кислорода, мы провели пробы Штанге - Генчи.

Методика выполнения пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) выполняется в следующей последовательности:

- 1) после 5 минут отдыха сидя, сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха;

2) сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание.

Фиксируется время от момента задержки дыхания до его возобновления.

Оценивались результаты следующим образом:

- отлично: юноши - 90 сек и больше; девушки - 80 сек и больше;
- хорошо: юноши - 80-89сек; девушки - 70-79 сек;
- удовлетворительно: юноши - 50-79 сек; девушки - 40-69 сек;
- неудовлетворительно: юноши - менее 50 сек; девушки - менее 40 сек.

Надо отметить, что хорошо тренированные люди могут задержать дыхание до 120 секунд, а при заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 сек.

Методика выполнения пробы Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется также, как и пробы Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха.

Оценивались результаты следующим образом:

- отлично: юноши - 45 сек и больше; девушки - 35 сек и больше;
- хорошо: юноши – 40-44 сек; девушки – 30-34 сек;
- удовлетворительно: юноши - 30-39 сек; девушки - 20-29 сек;
- неудовлетворительно: юноши - менее 30 сек; девушки - менее 20 сек.

Для определения функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) мы провели следующее тестирование:

- Проба Ромберга (нарушение равновесия);
- Тест Яроцкого (вестибулярная устойчивость).

Проба Ромберга позволяет оценить статическую координацию конкретного человека.

Проводится при постепенном уменьшении площади опоры, в трех позициях:

- 1) простая - стопы плотно прижаты друг к другу;
- 2) усложненная - стопы ставятся в одну линию (как будто человек идет по канату), пальцы одной ноги прижаты к пятке другой;
- 3) самая сложная - испытуемый стоит на одной ноге (для уменьшения площади точки опоры), стопа другой ноги прижимается к колену опорной конечности.

Во всех случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «отлично» у испытуемого, если в каждой позе сохраняет устойчивое равновесие в течение 15 сек. (отсутствие пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор)). Оценка «хорошо», если в одном из положений равновесие нарушается (пошатывается). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15 сек. нарушается (падает), то проба оценивается «неудовлетворительно».

Тест Яроцкого позволяет определить порог чувствительности вестибулярного анализатора. Тест выполняется в исходном положении стоя, ноги на ширине плеч, руки

вдоль туловища, глаза закрыты. По команде обследуемый начинает вращательные движения головой в быстром темпе (со скоростью 2 вращения в 1 секунду). Фиксируется время вращения головой до потери равновесия: более 30 сек. – оценка «отлично», 20-30 сек. – оценка «хорошо», менее 20 сек. – «удовлетворительно». Этот тест с осторожностью следует выполнять лицам, имеющим слабое здоровье.

Была проведена оценка функционального состояния организма среди обучающихся 3 курса. В исследование приняло участие 42 человека: с факультета Биотехнологий и Ветеринарной медицины (БТВМ) - 12 человек, факультета пищевых технологий (ФПТ) - 14 человек, факультета природопользования и строительства (ФПС) - 16 человек. У студентов старших курсов уже состоялся осознанный выбор систем физических упражнений и видов спорта, четко сформирована мотивация на занятия физической культурой и спортом [3,5].

Тестирование функционального состояния систем организма обучающихся проводилось во время практических занятий в основной части урока. Каждый из участников исследования записывал результаты в «дневник здоровья». Затем была выполнена статистическая обработка результатов тестирования, определен средний показатель в каждой тестируемой группе, проведен анализ. Результаты внесены в таблицу и графически отражены на рис. 1.

Таблица

Оценка функционального состояния организма

№ теста	Функциональные пробы (тесты)	Результаты испытаний, оценка		
		БТВМ	ФПТ	ФПС
1	20 приседаний за 30 секунд	удовлетворительно	хорошо	отлично
2	3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту	удовлетворительно	хорошо	хорошо
3	5-минутный бег на месте в темпе 160 шагов за 1 минуту	удовлетворительно	хорошо	хорошо
4	20 приседаний за 30 секунд, 15 секунд бег на месте в быстром темпе	удовлетворительно	хорошо	отлично
5	Проба Генчи	отлично	отлично	хорошо
6	Проба Штанге	неудов.	неудов.	неудов.
7	Проба Ромберга	удовлетворительно	отлично	хорошо
8	Тест Яроцкого	хорошо	отлично	хорошо

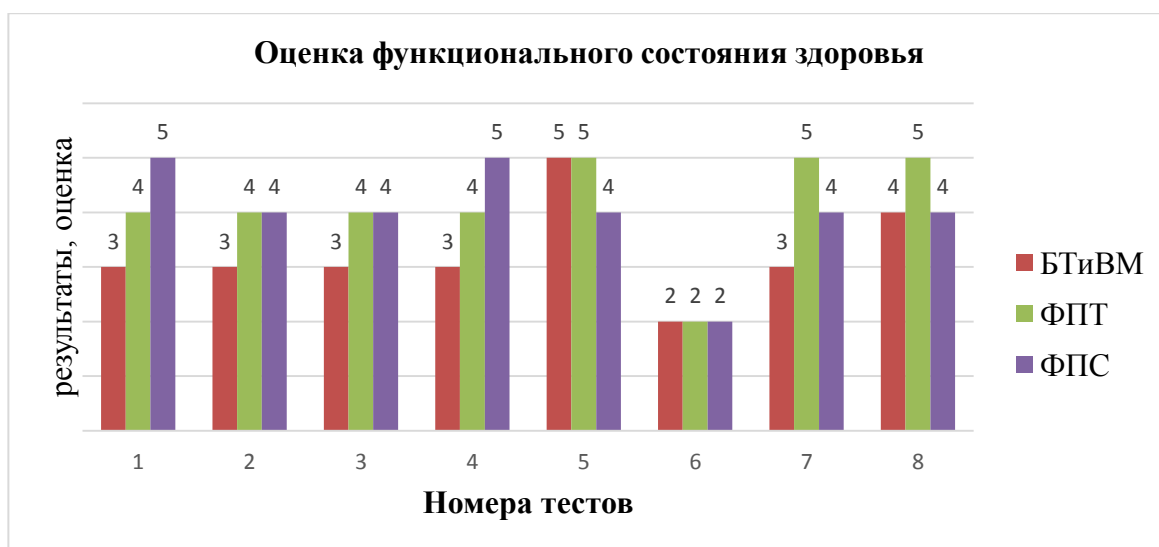


Рис. 1. Сравнительная оценка функционального состояния здоровья обучающихся

Заклучение

На основании проведенного исследования сделаем выводы, что функциональное развитие в разных группах не одинаково. Как мы видим на рисунке, уровень функциональной подготовленности у обучающихся группы ФПС немного выше показателей других групп. Однако показатели пробы Штанге (тест 6) у всех групп очень низкий, что говорит о низком содержании кислорода в организме обучающихся. И это следствие того, что мало времени уделяется тренировке на общую выносливость.

Причина может быть и в методике проведения занятий и подборе физических нагрузок, а также выбора элективной дисциплины, направленной на воспитание тех или иных физических качеств и улучшения функциональных возможностей. Важно отметить, что только правильно организованные занятия с соблюдением принципов физического воспитания и спортивной тренировки под чутким руководством педагога-специалиста позволяют укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, повысить физическую и функциональную подготовленность и работоспособность [1,2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Адова, О.Л. Культура здоровья студентов БашГАУ / О.Л.Адова //Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы X Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Башкирский государственный аграрный университет. 2017. С.170-174.
2. Алексеев, О.В. Проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении / О.В.Алексеев, А.Х.Дашкин //Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции в рамках XXVIII Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2018». Башкирский государственный аграрный университет. 2018. С.311-314.

3. Валиуллина, О.В. Роль физического воспитания в самосовершенствовании студентов / О.В. Валиуллина //Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. 2016. С.363-366.
4. Роженцев, А.А. Анализ медицинского осмотра студентов Башкирского государственного аграрного университета за 2016–2019 годы / А.А. Роженцев, М.А. Роженцев //Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы международной научно-практической конференции в рамках XXIX Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2019». Башкирский государственный аграрный университет. 2019. С.268-271.
5. Семерханова, Н.Ф. Уровень физической активности студентов старших курсов БашГАУ / Н.Ф.Семерханова Н.Ф., Н.А.Парамонова //Аграрная наука в инновационном развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXVI Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2016». 2016. С.41-47.
6. Яунбаева, Н.С. Мониторинг самооценки здоровья студентами Башкирского государственного аграрного университета / Н.С.Яунбаева, О.Л.Адова // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. 2018. С.158-161.

УДК 796.01

З.Г. Сулейманова, Г.М. Атанова, Г.А. Абубакирова
**ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В работе рассматривается влияние активных физических упражнений на психическое состояние студентов Башкирского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: физические нагрузки, здоровый образ жизни, качество жизни, доступность спорта, психическое здоровье, стресс.

Z.G. Suleimanova, G.M. Atanova, G.A. Abubakirova
**INFLUENCE OF REGULAR ACTIVITIES BY SPORT ON THE MENTAL STATUS OF
STUDENTS**

Bashkir state medical university, Ufa

The influence of active physical exercises on the mental state of students of the Bashkir State Medical University is considered in the work.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, quality of life, access to sports, mental health, stress.

Темп современной жизни подвергает людей колоссальным нагрузкам и является причиной стресса. Те, кто и без того находится в состоянии психической и умственной напряженности, обязательно должны найти способ преодоления стресса, иначе это может привести к пограничным состояниям психики и даже к психическим расстройствам. В

данной статье рассматриваются регулярные физические нагрузки и спорт как средство преодоления стресса.

Цель работы: развитие оздоровительного процесса среди молодежи, психическое здоровье студентов, приобретение основ методов аналитического исследования, повышение профессионального потенциала будущих специалистов, повышение заинтересованности молодежи спортом.

Материалы и методы

Опрос, психологический, аналитический, анализ и обобщение.

Результаты и обсуждение

Здоровье – это состояние нашего организма, когда работа органов сбалансирована с окружающей средой и отсутствуют патологические изменения.

Постоянно напряженный, малоподвижный стиль жизни для студента является частью ежедневной рутины и он начинает к этому привыкать. Хотя жизнь не стоит на месте, все новые и новые технологии внедряются в нашу среду обитания, и поэтому мы не уделяем должного внимания на физическую активность.

Частые физические упражнения награждают нас как мышечной массой, так и поддержкой нормального веса, снижая лишний вес. Плюс ко всему, улучшают плотность и прочность костей, улучшает вентиляцию легких, функцию сердечно-сосудистой системы и головного мозга.

Положительное влияние физических нагрузок затрагивает и когнитивную сферу: восприятия, память, мышление, речь, внимание. Было замечено, что умственная работа, в которой присутствует двигательная активность намного продуктивнее, чем та деятельность, где присутствует только напряженная умственная работа.

Утомляемость - можно назвать сигналом для нас, что ресурсы нашего организма не безграничны. В связи с бешеным темпом развития, человек приспосабливается к этим изменениям, но запасы энергии исчерпываются и наступает переутомление. Были проведены множественные клинические исследования, что для повышения работоспособности необходима смена деятельности. [5] Для этого подходят: элементарные физические упражнения, правильное питание, здоровый образ жизни, соблюдение правил труда и отдыха.

К физическим упражнениям можно отнести пробежки, прогулки, катание на велосипеде, поход в тренажерный зал, занятия по физической культуре. Регулярные занятия во время сессий для обучающихся являются источником снятия напряжения, после длительного умственного труда и накала эмоций.

Исследования показали, что физические упражнения улучшают устойчивость организма к инфекциям, развивают ловкость, гибкость и мышечную массу, уменьшение вероятности онкопатологии, а также повышают иммунитет. [2]

Поддержание постоянной физической активности для студента играет большую роль не только для физического здоровья, но также для его стрессоустойчивости во время экзаменов или зачетов.

Существует множество определений для понятия «стресс». В данной статье мы рассматриваем понятие стресс, как обычное напряжение, которое возникает в ряде типичных и не типичных жизненных и профессиональных ситуациях, и которое требует того, чтобы его снять, т.е. вернуть как психическую, так и физическую деятельность организма в гомеостаз.

После физических нагрузок улучшается сон. Сон – это важнейший восстановительный и расслабляющий процесс. Спортивные нагрузки стимулируют более глубокий сон, а значит, снижают ночную активность мозга и улучшают его отдых, что также снижает депрессивное состояние и стресс [3].

Студенты медицинских ВУЗов ежедневно испытывают стресс из-за больших нагрузок во время обучения, а некоторые еще и на работе, к тому же неполноценный сон, высокие требования, межличностные конфликты, общение с пациентами – всё это представляет серьезную опасность для психики.

В связи с актуальностью проблемы нами был проведен опрос 50 студентов БГМУ, которые регулярно занимаются спортом, и 50 студентов, которые не ведут активный образ жизни. Опрос заключался в выяснении того, что испытывают студенты после занятий спортом в течение 1 часа. Выяснилось, что те, кто уделяет достаточно внимания физическим упражнениям, умеет лучше справляться со стрессом и менее подвержен депрессии. Результаты исследования представлены на рисунке.



Рис. 1. Студенты, регулярно занимающиеся спортом

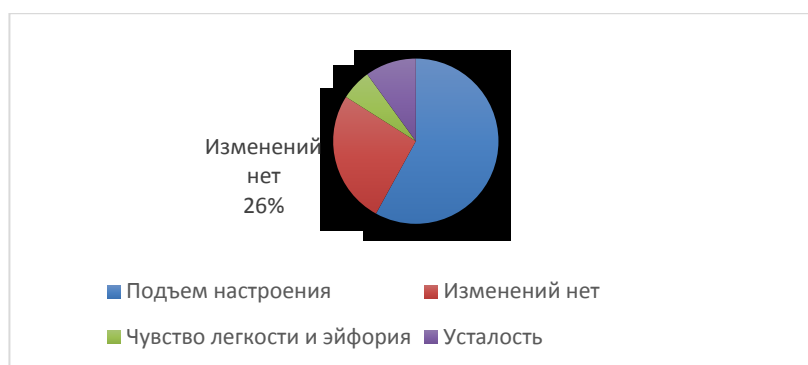


Рис.2. Студенты, не ведущие активный образ жизни.

С чем же связан полученный результат? В ходе беседы с опрошенными выяснилось, что многие студенты занимаются спортом не только ради того, чтобы поддерживать физическую форму, но и потому что во время коллективных тренировок и занятий в тренажерном зале они общаются с единомышленниками, знакомятся с новыми людьми. Так же, при возникновении проблем, они имеют возможность обсудить их с опытными тренерами, которые к тому же являются педагогами, и получить ценные советы. Те студенты, которые занимаются спортом, имеют более привлекательную фигуру, что придает уверенности в себе.

Во время интенсивных физических нагрузок возникают микротравмы мышц и продукты окисления, и одновременно выделяются эндогенные вещества, облегчающие боль и вызывающие эйфорию (эндорфины, энкефалины), чем можно объяснить хорошее настроение после занятий спортом[4].

Регулярные физические нагрузки повышают иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды - это значит, что такие студенты меньше болеют. Любая болезнь ведет к дезадаптации человека в обществе и снижению качества жизни. На примере студентов можно сказать, что в случае заболевания им приходится либо переносить болезнь на ногах, либо пропускать занятия, затем подвергнуться дополнительному стрессу, отрабатывая пропущенные занятия.

Спорт и активный образ жизни – это доступное средство для студентов. Приведем несколько рекомендаций, при соблюдении которых можно без особых усилий выполнять ежедневный минимум спортивных упражнений:

Больше ходить пешком – это простой и доступный способ выполнения необходимой физической нагрузки

Установить приложения для счета шагов и выполненной физической работы на смартфон – это является ежедневным стимулом и позволяет осуществлять самоконтроль

Посещать занятия физической культуры и дополнительные занятия в секциях в спортивном зале – в университете это бесплатно и позволяет выполнять сложные физические

упражнения под присмотром опытных тренеров – это залог безопасности и эффективности проделанной работы

Делать небольшие перерывы для упражнений, чтобы избежать застоя венозной крови в нижних конечностях, а также выполнять упражнения для глаз во время занятий, выполнения домашнего задания, чтения

Заключение

Был проведен опрос 100 студентов Башкирского государственного медицинского университета, 50 из которых систематически занимаются интенсивными физическими нагрузками, остальные 50 – ведут пассивный образ жизни. Результаты, полученные в ходе опроса студентов, которые регулярно занимаются спортом: 6% - испытывают усталость после занятий спортом, 10% - чувство легкости и эйфории, 20% - изменений нет, 64% - подъем настроения.

Результаты студентов, которые спортом не занимаются: 10%, 6%, 26%, 58% соответственно. Те, кто занимаются спортом, меньше устают (4%), чаще испытывают чувство легкости и эйфории (4%), подъем настроения (6%) после занятий спортом, чем те, кто ведет пассивный образ жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья студенты должны систематически заниматься спортом, здоровый образ жизни повышает качество жизни. Спорт – доступный и легальный способ преодоления ежедневного стресса. Массовый спорт также позволяет преодолеть стратификационные различия и может выступить интегрирующим фактором, объединяющим интересы различных социально-профессиональных, возрастных и этнических групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Головнина А.П., Батыркаева Л.Д. спорт как лекарство от стресса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10-2. – С. 324-325;
2. Черных З.Н., Борисенко Т.М. занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016.
3. Анатолевич В.И. психологические и физиологические аспекты стрессового состояния студентов высшей школы // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2015, №1, С. 99-102;
4. Омарханова Л.М., Лавер Б.И. уровень тревожности Казахстанских студентов в процессе обучения в столичном мегаполисе // Мир науки, культуры, образования. – 2016, №2(57), С. 316-317.
5. Ханевская Г.В., влияние позитивных эмоций на здоровье личности студента// Международный научный журнал «Символ Науки». -2016. -№10-2.- С. 78-79

6. Коджаспиров Ю.Г как найти золотой ключик к успеху в учебной работе //Эксперимент и инновации в школе.- 2015,№6, С.90-104

7. Лифанов А.Д, Подъяпольский Н.В., взаимосвязь образ будущего я с мотивацией студенток к физкультурно-оздоровительной деятельности в юношеском возрасте // Сибирский психологический журнал. –2018 . – № 67. – С. 172-189

УДК 618.17-008.8

З.Г. Сулейманова, М.А. Камалова

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВЫРАЖЕННОСТЬ ПРЕДМЕСТРУАЛЬНОГО СИНДРОМА У ДЕВУШЕК 18-23 ЛЕТ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье представлены результаты анкетирования 150 студенток Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ), с целью выявления у них признаков предменструального синдрома (ПМС). Средний возраст составил $19,5 \pm 5$ лет. Методом исследования стало анкетирование, среди них студентки регулярно занимающиеся спортом – 64(43,3%), студентки не занимающиеся спортом - 86(56,6%). По результатам анкетирования у 49(32,6%) студенток отсутствуют признаки ПМС, 7(4,6%) студенток были направлены на запись симптомов в течение двух циклов, у 94(62,6%) студенток были обнаружены признаки ПМС. Проведение анкетирования позволяет эффективно выявить признаки ПМС, что дает возможность рекомендовать их применение для диагностикиво врачебной практике.

Ключевые слова: предменструальный синдром, физическая культура, The DayliRecordOfSeverityofProblems (DRSP).

Z.G. Suleymanova, M.A. Kamalova

THE INFLUENCE OF PHYSICAL LOAD ON THE EXPRESSION OF A PRESTESTRAL SYNDROME IN GIRLS OF 18-23 YEARS

Bashkir State Medical University, Ufa

The article presents the results of a survey of 150 students of Bashkir State Medical University (BSMU), in order to identify signs of premenstrual syndrome (PMS) in them. The average age was 19.5 ± 5 years. The research method was a questionnaire, among them students who regularly go in for sports - 43.3%, students not in sports - 56.6%. According to the results of the survey, 49 (32,6%) students lacked signs of PMS, 7 (4,6%) students were sent to record symptoms for two cycles, and 94(62,6%) students showed signs of PMS. Conducting a survey allows you to effectively identify signs of PMS, which makes it possible to recommend their use for diagnosis in medical practice.

Keywords: premenstrual syndrome, physical education, The Daily Record Of Severity of Problems (DRSP).

Согласно определению, данному в клинических рекомендациях ПМС - это сложный циклический психонейроэндокринный симптомокомплекс, который может влиять на эмоциональное и физическое благополучие женщин, снижать работоспособность и нарушать качество жизни. В соответствии с Международной классификацией болезней 10-го пересмотра (МКБ-10), ПМС относится к классу «Болевые и другие состояния, связанные с женскими половыми органами и менструальным циклом» (шифр N94.3) [3].

На сегодняшний день ПМС – является медико-социальной проблемой из-за его негативного влияния не только на состояние здоровья, но и на трудоспособность и успеваемость в учебных заведениях.

Цель исследования: выявить влияние физической нагрузки на выраженность предменструального синдрома у девушек 18-25 лет.

Материалы и методы

Нами было проведено анкетирование выявления предменструального синдрома среди 150 студенток лечебного и педиатрического факультетов БГМУ. Согласно данным литературы DRSP обеспечивает достоверные и надежные сведения о наличии симптомов и ухудшении состояния пациентов. Использовались анкета The Daily Record of Severity of Problems (DRSP) в которой исследуемый в течение 35 дней отмечает отсутствие и выраженность симптомов, указанных на левом столбце. Градация баллов такова: 1 балл совсем нет, 2 балла – минимально выражен, 3 балла – слабо выражен, 4 балла - умеренный, 5 баллов - тяжелый, 6 баллов экстремальный. Затем считают общую сумму баллов: если общая оценка меньше 50, надо выявить заболевания, отличные от предменструального синдрома; если общий балл больше 50, записать два цикла симптомов; если более трех признаков имеют средний балл более 3 (мягкий) во время лютеиновой фазы, добавить оценки пятидневных интервалов во время лютеиновой и фолликулярной фаз. В случае показатель лютеиновой фазы на 30 процентов больше, чем фолликулярной фазы оценка указывает на диагноз предменструального синдрома.

Результаты и обсуждение

По результатам анкетирования у 49(32,6%) студенток сумма баллов составила меньше 50, согласно интерпретации анкеты необходимо искать другие патологии, которым соответствуют эти признаки, у 7(4,6%) студенток общая сумма баллов составила больше 50 и они были направлены на запись симптомов в течение двух циклов, у 94(62,6%) студенток показатель лютеиновой фазы на 30% больше, чем фолликулярной фазы, что свидетельствует о диагнозе предменструального синдрома. Из 64 студенток, занимающихся спортом признаки ПМС были обнаружены у 8 (5,3%), а у 86 студенток, не занимающихся спортом у всех 86 (56,6%).

Заключение

Проведение анкетирования позволяет эффективно выявить признаки ПМС и выяснить связь между физической нагрузкой и проявлениями ПМС, что дает возможность рекомендовать их применение для диагностики во врачебной практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Серов В.Н. Предменструальный синдром: тактика ведения пациенток в амбулаторно-поликлинической практике / В.Н. Серов, В.Л. Тютюнник, М.А. Твердикова // РМЖ Мать и дитя. Акушерство и гинекология. –2017. – № 19.
2. Аганезова Н.В. Предменструальный синдром: нейроиммуноэндокринные соотношения / Н.В. Аганезова, А.Б. Чухловин // Российский вестник акушера-гинеколога. – 2016. – № 4. – С. 32-39.

3. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 1999

УДК 796.03

З.Г. Сулейманова, Е.Е. Кобелева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ,
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье представлены данные, позволяющие узнать отношения студентов специальных групп здоровья фармацевтического факультета к занятиям по физической культуре и спорту. Показаны на диаграммах отношения студентов к упражнениям, выполняемым на занятиях. Рассмотрены упражнения, которые плодотворно влияют на самочувствие студентов и являются более безопасными для здоровья студентов.

Ключевые слова: спорт, специальные группы здоровья, физическая культура, фитнес-йога.

Z.G. Suleymanova, E.E. Kobeleva

**METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS AND FEATURES OF CONDUCTING
PHYSICAL CULTURE CLASSES IN SPECIAL HEALTH GROUPS, USING PHYSICAL
RECREATION IN THE LEARNING PROCESS**

Bashkir state medical university, Ufa

The article presents data that allow you to find out the attitudes of students of special health groups of the faculty of pharmacy to classes in physical culture and sports. The diagrams show students' attitudes to the exercises performed in the classroom. We consider exercises that have a beneficial effect on the well-being of students and are safer for the health of students.

Keywords: sports, special health groups, physical education, fitness-yoga.

В современном мире наблюдается рост заболеваемости среди людей молодого возраста. В связи с этим возрастает число студентов, которые не могут по медицинским показаниям выполнять общие нормативные требования занятий физической культурой в вузе. Физическая рекреация как форма физической активности, способна укрепить физическое и психологическое здоровье студентов медицинского университета, которые подвержены постоянным умственным нагрузкам. Она позволяет расширить возможности студентов в физическом плане, повысить выносливость, достичь индивидуально привлекательных физических возможностей. Во избежание дальнейших негативных изменений, связанных со здоровьем, необходимо проводить занятия по особым методикам, подбирать общедоступные комплексы упражнений, которые могут выполнять преобладающее число студентов специальных групп.

Новизна исследования состоит в применении метода опроса непосредственно студентов специальных медицинских групп. Дабы из первоисточника узнать и проанализировать информацию о комплексах упражнений, используемых во время занятий и их эффективности. Это информация поможет проводить занятия в специализированных группах с большей продуктивностью и пользой для здоровья студентов. При этом будут учитываться физические возможности большинства студентов.

Для выполнения цели исследования мной была разработана анкета социологического опроса, направленная на выявление мнений студентов специальных групп здоровья 1-5 курса фармацевтического факультета об особенностях проведения занятий физической культуры в специальных группах здоровья. Анкета включала 30 вопросов. Всего было опрошено 73 студента. Первоначально систематизировали студентов университета по половому признаку. Основными респондентами выступили девушки 96%.

Далее респондентам задавали вопросы, позволяющие оценить отношение к занятиям по физической культуре и спорту в целом. Большинство студентов 74% ответили, что «Согласен (а) полностью» с аргументом – «У меня активный образ жизни», причем 56% учащихся ответили так же на утверждение – « У меня есть режим дня». Режим дня должен быть неотъемлемой частью жизни студентов, так же необходимо учитывать определенные условия и состояния здоровья [1]. На тезис – «Я прогуливаю занятия по физической культуре» 68% респондентов ответили «Согласен (а) частично» и 23% «Скорее да, чем нет». 84% студентов «Согласен (а) полностью» с утверждением – «Мне приходится ходить на занятия по физической культуре, чтобы получить оценку/зачет», 9% ответили «Скорее да, чем нет», 3% решили, что «Согласен (а) частично» и 1% учащихся отметили «Мне безразлично» (рис.1).



Рис. 1. Оценка отношения к занятиям по физической культуре и спорту.

Далее следовал блок доводов касающихся непосредственно отношению студентов к занятиям по физической культуре и упражнениям, выполняемыми во время пар. На утверждение – «Мне не всегда нравится комплекс упражнений, который я выполняю на занятиях» 56% респондентов выбрали «Согласен(а) полностью», 25% «Скорее да, чем нет», 13% «Согласен(а) частично». 64% студентов ответили «Согласен(а) полностью» на аргумент – «Мне не всегда удается с первого раза выполнить задания, которые дает преподаватель на занятиях», 16% ответили «Скорее да, чем нет», 12% «Согласен(а) частично» и 8% «Мне безразлично» (рис. 2).

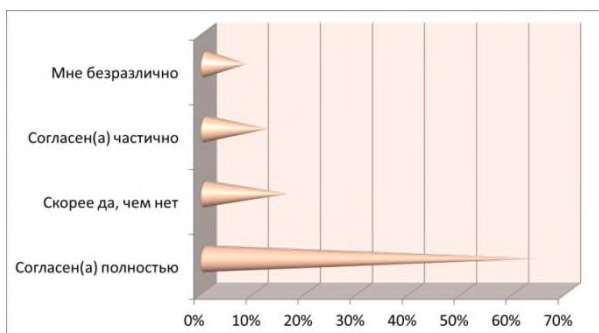


Рис. 2. Отношению студентов к занятиям по физической культуре и упражнениям, выполняемым во время пар.

На тезис – «Мне бывает некомфортно на занятиях физкультурой, выполняя ряд упражнений» большинство студентов 78% ответили, что «Согласен(а) полностью», причем 59% учащихся ответили также на утверждение – «Я бы хотел(а) на занятиях по физической культуре выполнять упражнения, которые мне комфортны и интересны».

Последний блок утверждений был направлен на отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом в частности. Превалирующее число студентов 68% на тезис – «Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно» ответили «Согласен (а) полностью», 17 % «Скорее да, чем нет» и 11% выбрали «Согласен (а) частично». С аргументом – «Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы» 62% респондентов ответили, что «Согласен(а) полностью», при этом 54% студента выбрали тот же вариант на утверждение – « Благодаря занятиям по физической культуре я стал (а) больше интересоваться спортом и спортивным образом жизни». 56% респондентов отвечая на тезис – «Занятия физической культурой помогают мне придерживаться здоровому образу жизни» ответили, «Согласен(а) полностью», 19% выбрали ответ «Скорее да, чем нет», 16% «Согласен (а) частично» и 9% «Мне безразлично» (рис. 3).

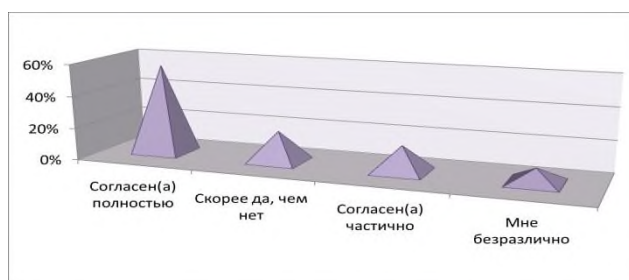


Рис. 3. Отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом в частности.

Заключение

Результаты проведенного исследования показали, что современным студентам в специальных группах здоровья зачастую не всегда комфортно себя чувствуют, выполняя разные упражнения в процессе занятий. Большое количество студентов ответили, что хотели

выполнять физическими упражнениями и заниматься спортом, потому что хотят иметь красивую фигуру, сильные мышцы и, потому что в наше время это модно.

В наше время появились новые тенденции в спорте. Сейчас набирает популярность спортивное направление фитнес-йога. Фитнес-йога объединяет в себе асаны (статические, в основном сидячие позы) и фитнеса – отдельных силовых упражнений. Концепция таких занятий как раз направлена на людей, не занимающихся спортом на постоянной основе, имеющих какие-либо отклонения в здоровье. Эта деятельность направлена на улучшение физического самочувствия, укрепления мышц, повышение качества тела, снижение эмоционального перенапряжения. Во время занятий студенты могут сами регулировать степень нагрузки, это позволяет чувствовать себя более комфортно, выполняя упражнения, а так же снижает риск получить травму.

Я хочу предложить несколько упражнений из фитнес-йоги, которые направлены на повышение качества самочувствия у студентов.

Важнейшими составляющими занятий является дыхание, концентрация внимания и создание ощущения покоя и спокойствия. Асана – «Уткатасана» или поза – стул, выполняется в положении стоя, и направлена на укрепление мышц ног, повышение тонуса внутренних органов и развитие выносливости. Поза – цикада, выполняется лежа и нацелена на растяжение позвоночника, помогает устранить боль в спине [2]. Асана – «Падмасана» или поза-Лотоса, выполняется сидя и направлена на сохранение осанки, снижения напряжения с мышц и благотворна сказывается на работе органов малого таза.

Результаты проведенного исследования показали, что большинство студентов 68% хотят заниматься спортом, чтобы улучшить качество жизни, но им приходится сталкиваться с трудностями при выполнении физических упражнений. Для того, чтобы помочь преодолеть все сложности, возникающие в процессе обучения, студентам и преподавателям можно и нужно работать сообща, чтобы поддерживать друг друга в таком нелегком деле, как образовательный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2016. 19с.
2. Fitness «Фитнес-йога: базовые тренировки и упражнения» - URL: <https://fitnessadvice.ru/fitnes-joga/>.

УДК 378.172

З.Г. Сулейманова

БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА *Башкирский Государственный Медицинский Университет, г. Уфа*

В данной статье раскрывается благоприятное воздействие плавания на организм человека: на сердечно - сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, иммунную, нервную системы. Кроме всего прочего оно

оказывает положительный эффект на эмоциональную сферу человека. Было проведено анкетирование среди студентов БГМУ после посещения бассейна. По его результатам мы убедились, что плавание действительно приносит пользу организму человека.

Ключевые слова: плавание, бассейн, польза, здоровье, студент.

Z.G. Suleimanova

BENEFICIAL EFFECTS OF SWIMMING ON THE HUMAN BODY

Bashkir state medical university, Ufa

This article reveals the beneficial effects of swimming on the human body: cardiovascular, respiratory, musculoskeletal, immune, and nervous systems. Among other things, it has a positive effect on the emotional sphere of a person. A survey was conducted among BSMU students after visiting the pool. According to its results, we were convinced that swimming really benefits the human body.

Keywords: swimming, pool, benefits, health, student.

Плавание - одно из самых популярных видов спорта в мире. Оно благоприятно воздействует не только на эмоциональный фон человека, но и на состояние его здоровья [3,6]. Исследования подтверждают, что плавание положительно влияет на сердечно - сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, иммунную, нервную системы [5].

В БГМУ студенты активно занимаются плаванием. В конце первого и девятого семестров обучения на кафедре физической культуры они сдают нормативы по плаванию. После посещения водных процедур студенты нередко отмечают улучшение самочувствия: у них поднимается настроение, расслабляются мышцы, и они реже болеют вирусными инфекциями.

Цель исследования: изучить, как влияют занятия в бассейне на организм человека. Рассмотреть влияние плавания в бассейне на отдельные системы органов человека. При помощи анкетирования студентов БГМУ убедиться, что занятия плаванием действительно приносят пользу.

Материалы и методы

В ходе исследования были изучены материалы из медицинских газет и журналов, а также литература, посвященная изучению влияния плавания в бассейне на организм человека.

Плавание признано одним из самых оптимальных видов спорта для поддержания активной физической формы и крепкого иммунитета [3,6]. Так как вода плотнее воздуха в 8 раз, наше тело находится в состоянии невесомости. Данное состояние не оказывает сильную нагрузку на суставы и кости, а равномерно распределяет ее по всему телу, в отличие от других видов спорта. Тем самым это приводит к уменьшению статического напряжения тела, укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, формируется правильная осанка, исчезает асимметрия в работе межпозвоночных мышц, улучшается координация движений [1,7].

Вода обладает высокой теплопроводностью, поэтому активное пребывание в воде и плавание тренируют теплоотдачу организма, повышают его устойчивость к изменению температур. А значит, организм закаливается и порог его сопротивляемости к простудным, вирусным заболеваниям повышается [2].

Согласно исследованиям, плавание увеличивает тонус и силу всех групп мышц, в том числе и сердечной мышцы. Это нормализует работу системы кровообращения и позволяет контролировать сахар в крови, нормализовать артериальное давление и снизить частоту сердечных сокращений. Отмечается, что во время нахождения тела в воде, повышается количество эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина[5,6].

Во время плавания пловец преодолевает сопротивление воды, совершая вдох и выдох. Следовательно, тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и легкие получают большое количество кислорода. Тем самым увеличивается жизненная емкость легких (ЖЁЛ). Вслед за увеличением жизненного объема легких повышаются функциональные возможности дыхательной системы, это выражается в количественном и качественном составе альвеол. Также необходимо упомянуть о главной дыхательной мышце во время плавания, о диафрагме. При глубоком вдохе диафрагма опускается на самое нижнее положение: она давит на печень и другие органы, массируя их. Это является профилактикой застойных явлений внутренних органов[5].

На погруженное в воду тело действует гидростатическое давление, раздражая рецепторы, воздействуя на нервные центры и тонизируя нервную систему. Это повышает умственную работоспособность и выносливость организма. Занятия плаванием улучшают работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость. Регулярные занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, совершенствуя биоритмы и повышая эмоциональную устойчивость [3,4].

На основе изученного материала был поставлен вопрос: «Действительно ли плавание благоприятно воздействует на организм человека?». Мы решили выяснить это, составили анкету и провели анонимный опрос среди студентов 1 курса лечебного факультета. Было опрошено 50 студентов, средний возраст которых составил 19 лет.

Был предоставлен следующий перечень вопросов, состоящий из двух блоков.

1 Блок. Пожалуйста, ответь на все вопросы анкеты.

1. Умеешь ли ты плавать?

1. да 2. нет

2. Нравится ли тебе заниматься плаванием?

1. да 2. нет

3. Ты регулярно занимаешься плаванием?

1. да 2. нет

2 Блок. Пожалуйста, выбери ответ, который больше всех подходит именно тебе.

1. Я чувствую расслабление после занятий в бассейне.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
2. После занятий в бассейне у меня повышается настроение.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
3. Как только я начал заниматься плаванием, я стал меньше болеть.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
4. Благодаря плаванию я стал выносливее.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
5. Как только начались занятия по плаванию, моя работоспособность увеличилась.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
6. Я жалею, что не занимался плаванием раньше.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда
7. Я буду продолжать заниматься плаванием.
А) Правда Б) Не совсем правда В) Не правда

Согласно данному опросу были получены следующие результаты. По блоку 1 из 50 опрошенных 84% умеют плавать, остальные 16% отметили что не умеют плавать. Но держаться на воде нравится 88% опрошенных. Регулярно занимаются плаванием лишь 46%, а 54% - либо занимаются редко, либо не посещают бассейн.

По итогу блока 2 было предоставлено три варианта ответа: А) правда Б) не совсем правда В) не правда. Из опрошенных 50 студентов 92% согласны с этим утверждением, у остальных 8% противоречивые ощущения. У 96% опрошенных наблюдается повышенное настроение после посещения бассейна. 80% студентов отметили положительное влияние плавания на здоровье, 12% выявили незначительные улучшения в здоровье, остальные 8% не заметили никаких изменений. Повышенную выносливость после плавания заметили 84% студентов, незначительное повышение отметили 12%, и 4% не заметили изменений. Работоспособность после посещения бассейна повысилась у значительного количества студентов - 96%. 88% опрошенных жалеют, что не занялись плаванием раньше. Поэтому 93% хотят продолжить заниматься плаванием дальше.

Заключение

Из вышеизложенного анкетирования среди студентов наглядно видно, что плавание действительно повышает работоспособность, выносливость организма человека. Благодаря плаванию повышается настроение и чувствуется расслабление. Также студентами было отмечено, что они меньше стали болеть.

Делаем выводы, что изученная литература действительно достоверна. Следовательно, необходимо привлекать больше студентов к занятию плаванием не только в пределах

учебных стен, но и в свободное время. Ведь благодаря регулярным занятиям по плаванию, мы получим более здоровую и выносливую молодежь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. Астрель АСТ. С. 51-59.
2. Груntenко, Е.В. Иммуитет «за» и «против»: моногр. // Е.В. Груntenко. - М.: Знание; Издание 2-е, перераб., 1982. - 208 с.
3. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 1998. - № 2.
4. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир, 2008. - № 13.
5. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт // Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. С. 253-266.
6. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить // В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. – 794 с.
7. Фрил, Джо Библия велосипедиста. Секреты быстрого плавания. Позный метод бега (комплект из 3 книг) / Джо Фрил и др. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 444-467.

УДК 796/799

Э.Г. Усманов, Ю.С. Зайнуллина, Р.Г. Бикимбетов
СПОРТ КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ НАРКОЗАВИСИМЫХ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье приводятся результаты изучения использования спортивных упражнений как компонента реабилитации наркозависимых, посредством обзора литературных источников. Выявлено, что спортивные нагрузки успешно используются в различных методах реабилитации наркозависимых, так как оказывают комплексное положительное влияние как на физическое здоровье, так и на психологическое и социальное благополучие реабилитантов.

Ключевые слова: спорт, реабилитация, наркозависимость, здоровье.

E.G. Usmanov, Y.S. Zaynullina, R.G. Bikimbetov
SPORT AS A PART OF DRUG ADDICTION REHABILITATION
Bashkir state medical university, Ufa

The article presents the results of a study of the use of sports exercises as a part of the rehabilitation of drug addicts through a review of literary sources. It was revealed that sports loads are successfully used in various rehabilitation methods for drug addicts, as they have a comprehensive positive effect on both physical health and the psychological and social well-being of rehabilitants.

Keywords: sports, rehabilitation, drug addiction, health.

На протяжении долгого времени серьезной проблемой для здравоохранения и для мирового сообщества в целом является наркотическая зависимость. По последним данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) известно, что по меньшей мере, 15,3 миллиона человек страдают расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (ПАВ) [4]. Выделяют несколько факторов, детерминирующих потребление ПАВ в немедицинских целях, главные из них – это активная скрытая пропаганда в СМИ, относительная доступность для приобретения и употребления этих веществ, а также тенденция на гедонистический стиль жизни, направленный на получение сиюминутного удовольствия [5].

С каждым годом на рынке незаконного оборота наркотических веществ в Российской Федерации появляются всё более «новые» формулы наркотиков, а возраст людей, употребляющих психоактивные вещества становится всё «моложе» и по данным ВОЗ средний возраст наркозависимых составляет 22,5 года [4]. Отсюда вытекает проблема подбора эффективных реабилитационных методов, так как главным принципом профилактики возобновления употребления ПАВ является успешное прохождение этапа реабилитации наркозависимыми.

Цель исследования: изучение использования спортивных упражнений как компонент реабилитации наркозависимых.

Материалы и методы

Этап реабилитации представляет собой комплекс мер, направленных достижение оптимального состояния здоровья, психологического благополучия, социализацию пациента в макро- и микросоциуме, согласно его индивидуальным особенностям, а также на формирование позитивных установок и приверженности лечению. При этом широко известно, что положительный эффект на организм от физических упражнений связан с выработкой во время выполнения упражнений бета-эндорфина. В момент физической активности у человека улучшается кровообращение, дыхание становится более глубоким и частым, что способствует улучшению оксигенации и тем самым повышается снабжение мозга кислородом, улучшается концентрация внимания, а выполнение различных упражнений снимает нервное напряжение. После 30-минутной тренировки, физически нетренированный здоровый человек ощущает легкую приятную усталость, что непосредственно связано с содержащимся в крови бета-эндорфином. Исследования показывают, что концентрация данного гормона возрастает после 10 минут аэробной физической нагрузки на 42%, а после 20 минут на 110%. [2]. При этом стоит брать во внимание, что у наркозависимого человека нарушены процессы синтеза и обмена таких биологически активных веществ, поэтому в данной ситуации спортивные упражнения будут способствовать постепенному восстановлению естественных функций организма на клеточном уровне, а также будут способствовать восстановлению нормальных поведенческих реакций, когнитивных способностей и моральных установок. К таким относятся дисциплина, расстановка приоритетов и решение текущих задач [1]. Благодаря такому положительному влиянию спорта на организм, он используется как компонент в различных методах реабилитации, так как оказывает комплексное воздействие на организм [3,6].

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивные упражнения оказывают комплексное положительное влияние как на физическое здоровье, так и на психологическое и социальное благополучие реабилитантов. Поэтому к спортивным нагрузкам успешно используются в различных методах реабилитации наркозависимых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболонин, А.Ф. Личностные особенности несовершеннолетних правонарушителей, страдающих различными формами зависимости от психоактивных веществ (гендерный аспект) [Текст] / А.Ф. Аболонин, И.А. Назарова, Н.В. Асланбекова // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – Томск, 2014. – № 1. – С. 22–28.
2. Биохимические и гормональные изменения во время 1000 км ультрамарафона [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2548778/> (дата обращения 7.03.2020).
3. Ермакина Н.А. Модели реабилитации наркозависимых (по материалам зарубежных источников) / Куприянич Т.В., Арская М.А., Шинкевич В.Е. // Вестник Сибирского юридического института МВД России, №1 (30), 2018, С. 48-55.
4. Злоупотребление психоактивными веществами. Факты и цифры. [Электронный ресурс]. - URL: https://www.who.int/substance_abuse/facts/ru/ дата обращения: 10.03.2020.
5. Менделевич, В.Д. Психотические расстройства в результате употребления наркотиков: современное состояние проблемы [Текст] / В.Д. Менделевич // Наркология. – М., 2014. –№7. – С. 93-100.
6. 12-Step Facilitation Therapy (Alcohol, Stimulants, Opiates) / Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (Third Edition). URL: <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition/evidence-based-approaches-to-drug-addiction-treatment/behavioral-1-4>.

УДК 616.71. – 007.5 – 085.825

Э.Г. Усманов, И.Р. Каримова, К.И. Мухаметьянова

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Ведущая роль в лечении сколиоза принадлежит лечебной физической культуре (ЛФК), которая является методом комплексной функциональной терапии, использующей физические упражнения как средство сохранения организма в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, формирования и развития костно-связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы.

Ключевые слова: реабилитация, сколиоз, физическая культура, позвоночник, лечебная физкультура.

E.G. Usmanov, I.R. Karimova, K.I. Mukhametyanova

PHYSICAL REHABILITATION OF FUNCTIONAL DISORDERS IN SCOLIOSIS

Bashkir state medical university, Ufa

The main role in the treatment of scoliosis belongs to therapeutic physical culture, which is a method of complex functional therapy that uses physical exercises as a means of preserving the body in an active state, stimulating its internal reserves, forming and developing the bone-ligamentous system of the spine with the functional state of the muscular system.

Keywords: rehabilitation, scoliosis, physical education, spine, posture, physical therapy.

Сколиоз в настоящее время является одним из самых распространённых заболеваний и молодых людей и взрослых. Распространенность данного заболевания связана с сидячим образом жизни современного человека. Искривления позвоночника бывают двух типов: кифозные и лордозные. Кифозы – естественные выпуклые изгибы позвоночника назад. Лордозы в свою очередь также физиологические изгибы позвоночника вперед. В случае, если данные физиологические изгибы деформируются в большую или меньшую сторону изогнутости, возникает состояние, именуемое как сколиоз [1]. На 2017 год в России сколиоз, как и другие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, выходят на первые ряды среди других соматических заболеваний. По данным Федеральной службы государственной статистики в России на 2017 год насчитывалось 501 тыс. детей до 14 лет с диагнозом «сколиоз». Что касается нарушений осанки в общем, эта цифра гораздо больше, около 1 млн. человек. Таким образом, на долю всех нарушений осанки в РФ насчитывается около 2,4 миллионов людей, страдающих от сколиоза, что составляет 10,1% всего населения страны [2].

Любые патологические искривления позвоночника могут приводить к деформациям грудной клетки, таза, и как следствие к нарушению работы внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению их функций и развитию заболеваний [3].

Один из наиболее важных факторов раннего сколиотического заболевания является недостаточная общая и локальная двигательная активность – гипокинезия. Физиологическая потребность человека в движении – около 30 тыс. движений в сутки. Большинство людей осуществляет реализацию этой потребности только на 60-70% [4].

Сколиоз в настоящее время приобретает все большую медико-социальную значимость. Все чаще на различных форумах поднимаются вопросы о статистическом увеличении данной патологии среди детей и подростков, о необходимости исследования новых методов, на основании обобщения предыдущего опыта, сравнение их и выявление более эффективных методов коррекции сколиоза. Актуальность темы также определена необходимостью поиска новых путей решения проблем, связанных с организацией физического воспитания и восстановительного процесса в условиях специализированного учреждения [5].

Ведущая роль в коррекции и лечении патологических искривлений позвоночника принадлежит комплексному методу: лечебной физической культуре (ЛФК). Она является методом функциональной терапии, использующей физические упражнения как средство

укрепления опорно-двигательного аппарата в здоровом состоянии, стимуляции его внутренних резервов, достижение нормальной работы костно-связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы. Стабилизация позвоночного столба может быть достигнута путем укрепления мышечно-связочного аппарата, поддерживающего позвоночник (к ним относятся мышцы шеи, спины, поясницы, живота), которые создают мышечного корсета.

В основе ЛФК лежит физиологическая функция движений, которые стимулируют процессы регенерации и укрепления мышц позвоночника, а также способствует улучшению работы центральной нервной системы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, и поддерживает их.

Эффективность в коррекции неправильной осанки зависит от правильного подбора разнообразных методов, форм, средств ЛФК.

В стандартную схему вкладывают следующие принципы физической нагрузки: повторяемость, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка, учитывая необходимость постепенного повышения физической нагрузки, помогающей избежать физического перенапряжения, всесторонность и разносторонность воздействия на различные группы мышц, доступность упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями человека.

Цель исследования: работы является определение уровня осведомленности о проблеме сколиоза среди студентов БГМУ, о информированности использования ЛФК для лечения сколиоза, как основного метода реабилитации.

Материалы и методы

Исследование проводилось среди 63 учащихся БГМУ 1-6 курсов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов.

Результаты и обсуждение

При анализе осведомленности о сколиотических изменений позвоночника, выявлено, что значительное (57,1%) количество опрошенных имеют диагноз сколиоз, в то время как 9,5% респондентов не обращались в медицинские учреждения по данному вопросу. 60 опрошенных (96,8%) считают, что имеют проблемы с осанкой. Также, в анкете имелась группа вопросов о понятии ЛФК, пользе данной физической культуры, использованием студентами данного метода для коррекции осанки. Среди ответов студентов встречался вариант серьезных нарушений осанки (1%).

Выявлено, что все опрошенные знают о пользе лечебной физкультуры (100%). 70% респондентов посещали ЛФК для коррекции осанки. Все студенты, занимающиеся физической культурой (в т.ч. лечебной) отметили положительную динамику укрепления

мышц позвоночника и улучшение осанки. Выполнение физических упражнений помогает укрепить мышцы спины, укрепляет связочный каркас вокруг позвоночного столба, выравнивает патологические деформации при сколиозе и защищает внутренние органы человека. Регулярное, дозированное применение физических упражнений приспособливает организм к возрастающим физическим нагрузкам, приводя к функциональной адаптации.

Все респонденты знают о том, что сколиоз ведет к ухудшению функционирования других органов. Тем временем 19% опрошенных считают, что имеют проблемы со здоровьем внутренних органов из-за наличия искривлений позвоночника.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что большая часть опрошенных студентов страдает сколиозом. Наиболее рациональной консервативной коррекцией сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата, по мнению студентов, является ЛФК. Также, при сочетании различных методов ЛФК, таких как плавание, массаж, занятия в спортивном зале, можно добиться успешного прогноза.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что средства и формы ЛФК эффективны в лечении сколиоза и могут быть успешно использованы в качестве базового метода при проведении реабилитационных программ на различных этапах медицинской реабилитации.

Тем временем, после проведенного обзора литературы, выявлено, что сколиозы являются наиболее распространенной патологией опорно-двигательного аппарата среди населения РФ, и при этом относится к числу социально значимых проблем современной медицины. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения и поиска новых, эффективных методов и методик лечения сколиоза, а также сочетания различных форм комбинирования их между собой. Известно, что каждый метод реабилитации имеет свои особенности, свой принцип действия, таким образом, чем больше методов воздействия будет в арсенале врачей, тем более вероятно составить грамотный, индивидуальный комплекс реабилитации человека со сколиозом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов, Ф.Р. Сколиоз / Ф.Р. Богданов. – М.: Медицина, 2016. –36 с.
2. Готовцев, П.И. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для учащихся мед. Училищ / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 2015. – 81 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура: учебник для вузов / В.И. Дубровский. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: ВЛАДОС, 2016. – 102 с.
4. Ефремов Ю.А. Типичные искривления позвоночника в детском и подростковом возрасте / Ю.А. Ефремов, А.Б. Трофимова // Новое слово в науке. – 2017. – Т 2 с. 71-72

5. Кофан О.А. средства физической реабилитации при сколиозах у детей / О.А., Кофан, А.В. Кутишенко // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – с. 12.

УДК 796

Л.Р. Фазлутдинова
**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТАТИСТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БГМУ ЗА 2018/2019 И
2019/2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

В статье раскрываются основные статистические показатели деятельности кафедры физической культуры БГМУ за последний год (2019-2020) по сравнению с предыдущим, а именно уровень заболеваемости студентов, структура заболеваемости, процент перевода в специальную медицинскую группу и пропускную способность кафедры.

Ключевые слова: статистический анализ, структура заболеваемости, эффективность работы кафедры.

L.R.Fazlutdinova
**COMPARATIVE ANALYSIS OF STATISTICAL INDICATORS OF THE DEPARTMENT
OF PHYSICAL CULTURE OF BSMU FOR THE 2018/2019 AND 2019/2020 ACADEMIC
YEARS**

Bashkir State Medical University, Ufa

The article reveals the main statistical indicators of activity of the Department of Physical Culture of BGMU for the last year (2019-2020) compared to the previous year, namely the level of morbidity of students, the structure of morbidity, the percentage of transfer to a special medical group and the capacity of the department.

Keywords: statistical analysis, disease structure, efficiency of the department.

Сбор статистических данных является актуальным, так, как на их основе формируются рабочие программы, методики и тактики преподавания.

Цель исследования: собрать и проанализировать статистические показатели деятельности кафедры физической культуры БГМУ за последние 3 года (2018-2020), а именно уровень заболеваемости студентов, структура заболеваемости, процент перевода в специальную медицинскую группу и пропускную способность кафедры.

Материалы и методы

Данные заболеваемости и структуры заболеваемости, списки студентов, сравнение и анализ статистических данных, построение диаграмм и графиков.

С каждым годом, по мере поступления нового количества студентов, меняется общее количество студентов, проходящих через кафедру физической культуры. Это накладывает определенный отпечаток на методику преподавания, постольку, поскольку, каждый студент индивидуален. Основными критериями, согласно которым вводятся изменения в методику преподавания являются структура заболеваемости, уровень заболеваемости, процент перевода из основной в специальную медицинскую группу и общее количество студентов, проходящих через кафедру в течении года. Изучив эти факторы, можно скорректировать рабочую программу под конкретную ситуацию на предстоящий год, принять меры по вторичной и третичной профилактике ряда заболеваний. Проанализировав списки студентов

всех факультетов с 1 по 5 курс, было выявлено: общее количество студентов, проходящих через кафедру в 2018-2019, составило 6553 человек, из них иностранных студентов 459. По состоянию на 14 марта 2020, общее количество студентов, обучающихся на кафедре составляет 9072, из них иностранных граждан 755. Из них в специальной медицинской группе обучается 1179 человек, что составляет 13,21 % от общего количества обучающихся, что на 4 % ниже, чем в предыдущем году. Но, несмотря на достигнутые успехи, число обучающихся в специальных медицинских группах ежегодно увеличивается в среднем на 5 % от уже имеющегося количества. Это связано с поступлением в ВУЗ лиц, уже имеющих какую-либо патологию. В 2019/2020 учебном году у обучающихся было выявлено 240 впервые возникших и зарегистрированных случаев заболевания, что составляет 24,69 %.

Результаты исследования

Итоги исследования представлены в виде графиков и диаграмм (рис. 1,2,3).



Рис. 1. Структура заболеваемости студентов БГМУ на кафедре физической культуры, обучающихся в специальной медицинской группе на 14.03.2020, выявленная в текущем отчетном году.

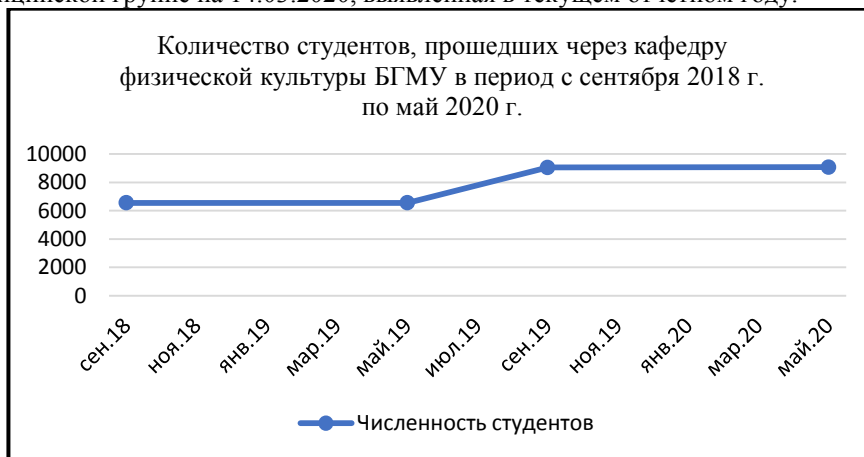


Рис. 2. Количество студентов, прошедших через кафедру физической культуры БГМУ в период с сентября 2018 г. по май 2020 г.

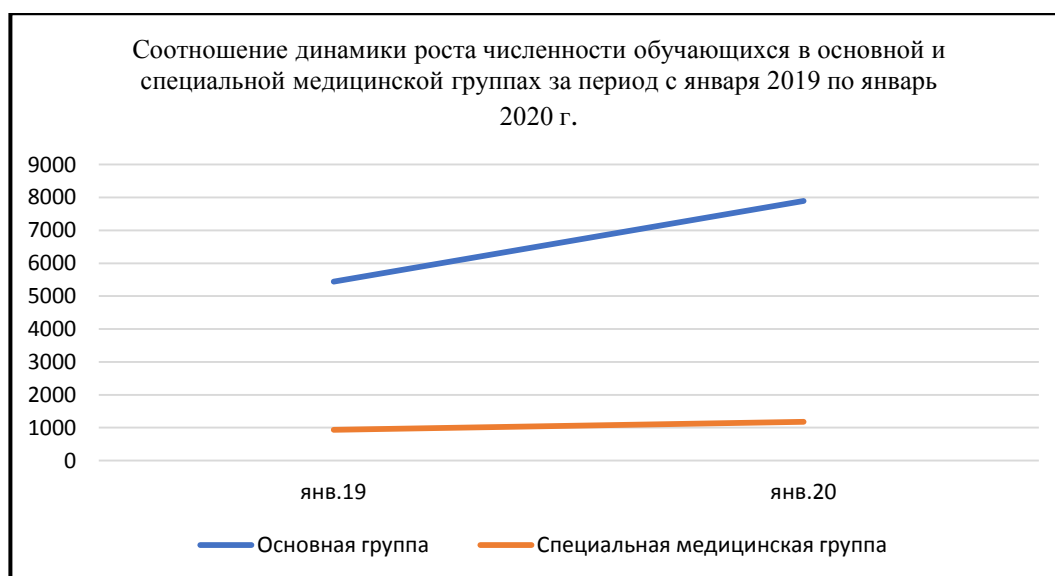


Рис. 3. Соотношение динамики роста численности обучающихся в основной и специальной медицинской группах за период с января 2019 по январь 2020 г.

Заключение

С каждым годом кафедра физической культуры БГМУ пропускает всё большее количество студентов. При детальном изучении диаграммы № 3 можно отметить тенденцию к увеличению количества студентов в специальных медицинских группах, но не столь яркую, как прирост в основной группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

УДК796.92.093.642

Л.Р. Фазлутдинова, А.А. Лебедев, К.В. Иванова

РОЛЬ ДОЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ТЕРАПИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Лечение сахарного диабета 2 типа существенно отличается от той же нозологии 1 типа и включает в себя 3 элемента: диетотерапию, дозированную физическую нагрузку и пероральные сахароснижающие препараты или инсулинотерапию в более тяжелых случаях. При этом, зачастую, физическую активность не воспринимают, как полноценный метод лечения и не включают в лист назначений и рекомендаций. Широкое и обязательное внедрение этого метода лечения позволит решить ряд задач, поставленных перед врачом и его подопечным, и приведёт к более быстрому и высокому результату.

Ключевые слова: сахарный диабет 2 типа, дозированная физическая активность, лечение и профилактика осложнений.

L.R. Fazlutdinova, A.A. Lebedev, K.V. Ivanova
**ROLE OF DOSED PHYSICAL ACTIVITY IN THERAPY OF TYPE 2 DIABETES
MELLITUS.**

Bashkir State Medical University, Ufa

Treatment of diabetes mellitus of the second type differs significantly from the same nosology of the first type and includes 3 elements: dietary therapy, dosed physical load and oral sugar-reducing drugs or insulin therapy in more severe cases. At the same time, physical activity is often not perceived as a full-fledged method of treatment and is not included in the list of appointments and recommendations. The wide and mandatory introduction of this method of treatment will solve a number of tasks assigned to the doctor and his patient and will lead to a faster and higher result.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, dosed physical activity, treatment and prevention of complications.

Тема актуальна постольку, поскольку сахарный диабет является важной медико-социальной проблемой и стоит в ряду приоритетов национальных систем здравоохранения всех стран мира.

Цель исследования: выяснить, в какой степени дозированная физическая нагрузка влияет на течение сахарного диабета 2 типа.

Материалы и методы

Применялся опрос, выполнялся констатирующий эксперимент. Материал статьи: сахарный диабет (СД) – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при СД сопровождается повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов и систем, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов [1,3].

Сахарный диабет (СД) является наиболее распространенным эндокринным заболеванием в мире. По данным Международной Диабетической Федерации (IDF Diabetes Atlas) в 2017 году в мире проживает 424,9 млн. больных СД, и ожидается, что к 2045 году 628,6 млн. человек будут болеть СД [2,4].

Если сравнивать терапию сахарного диабета 1 и 2 типов, то при 2 типе на ведущее место следует поставить регулярную дозированную физическую нагрузку. Следом стоит также отметить диетотерапию и медикаментозную поддержку.

Ведь основным патогенетическим звеном является инсулинорезистентность (наибольшее значение имеет инсулинорезистентность мышц, печени, жировой ткани), на что, собственно, и будет направлена терапия путём назначения дозированной физической нагрузки.

Эффекты, которые мы ожидаем достичь данной терапией:

- улучшение показателей сахара крови;
- снижение массы тела (при необходимости);
- удержание нормальной массы тела;

- уменьшение объема талии (а значит, и выраженность абдоминального ожирения);
- повышение тренированности сердечной мышцы;
- снижение холестерина и триглицеридов в крови.

Пример распределения видов активности и времени на их выполнение в течение недели:

В среднем недельные расходы должны составлять 150-180 минут в неделю, что эквивалентно 30 минутам ежедневно или 50 минутам – 1 часу через день. При гликемии выше 13-15 ммоль/л физические нагрузки не рекомендуются.

Нагрузки подбираются соответственно полу, возрасту и тяжести течения заболевания. Рекомендуется подниматься до квартиры по лестнице, а не на лифте, посещение бассейна не менее 45 мин за сеанс, кардиотренировки, танцы. Также стоит отметить, что время выполнения домашней работы (уборка квартиры с помощью пылесоса, ремонт, сельскохозяйственные работы в саду) также входит в общее число времени, предназначенное на физическую нагрузку.

Работающая мышца активно поглощает из крови глюкозу в течение 48 часов после прекращения физической нагрузки.

С целью проведения констатирующего эксперимента была создана группа людей с подтвержденным диагнозом сахарного диабета 2 типа.

Результаты и обсуждения

Результаты подсчета снижения уровня глюкозы у больных сахарным диабетом 2 типа при получении дозированной физической нагрузки представлены в таблице.

Таблица

Результаты подсчета снижения уровня глюкозы у больных сахарным диабетом 2 типа при получении дозированной физической нагрузки

№	Пол	Возраст, лет	полных	[С] глюкозы перед тренировкой, ммоль/л	[С] глюкозы после тренировки, ммоль/л
1	М	46		10,3	8,6
2	М	51		9,2	7,2
3	М	48		12,7	11,1
4	М	54		8,4	6,4
5	М	60		11,8	10,5
6	М	56		11,1	9,3
7	М	45		9,0	7,6
8	М	57		10,4	8,3
9	М	55		10,7	9,1
10	М	51		10,2	8,4
11	М	48		8,5	7,2
12	М	53		12,6	9,9
13	М	49		7,8	7,0
14	М	56		9,1	7,2
15	М	58		10,4	8,6
16	Ж	60		11,9	10,1
17	Ж	48		12,7	9,8
18	Ж	53		9,3	7,9

19	Ж	44	10,1	8,4
20	Ж	54	11,9	10,0
21	Ж	60	12,8	10,5
22	Ж	57	9,1	8,4
23	Ж	55	11,4	9,6
24	Ж	45	10,5	7,7
25	Ж	52	8,6	7,4
26	Ж	60	8,6	7,3
27	Ж	51	12,0	11,2
28	Ж	50	8,7	7,4
29	Ж	48	10,5	8,9
30	Ж	49	7,9	6,9

Заклучение

После подведения итогов расчета коэффициента Стьюдента для двух зависимых выборок было выявлено значение 3.3, что соответствует доказательности в 99 % с учетом количества испытуемых (большая выборка ≥ 30). После проведения тренировки уровень глюкозы в капиллярной крови в среднем снизился на 1,27 мкмоль/л, что подтвердило вышеописанную гипотезу (рис.).

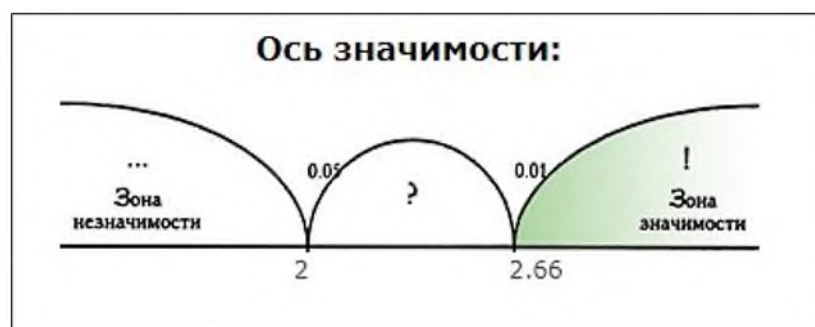


Рис. Результаты автоматического расчета коэффициента Стьюдента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Клинические рекомендации «Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом». 9-й выпуск (под редакцией Дедова И.И., Шестаковой М.В., Майорова А.Ю.). Сахарный диабет, 2019, Спецвыпуск № 1, 112 с.
2. American Diabetes Association. "Standards of medical care in diabetes - 2018". Diabetes care 41. suppl 1: s1- s 159.
3. American Diabetes Association. "Standards of medical care in diabetes—2018 abridged for primary care providers." ClinicalDiabetes 36.1 (2018): 14-37.
4. "Этиология, патогенез и основы профилактики семи метаболических пандемий - "болезней цивилизации"". Титов В.Н., Тарасов А.В. Издательство: ИНФРА-М, 2020 г.

УДК 796

Л.Р. Фазлутдинова, Т.И. Шамсегалиев
**ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНЫХ ФАКТОРОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ
 ПРОХОЖДЕНИИ ПЕШЕГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА**
 Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Туристический поход, в частности пеший, считается лишь одним из множества видов активного отдыха, и не более того. Но врачи некоторых специальностей рассматривают такое времяпрепровождение, как вариант реабилитационного периода, который может не уступать по эффективности программе, проводимой в стенах лечебно-физкультурного диспансера.

Ключевые слова: здоровье, активный отдых, оздоровление, туризм, реабилитация.

L.R. Fazlutdinova, T.I. Shamsegaliev

INFLUENCE OF NATURAL FACTORS ON THE HUMAN BODY WHEN WALKING A HIKE TOURIST CAMPAIGN

Bashkir state medical university, Ufa

Hiking, in particular walking, is considered only one of many types of outdoor activities, and nothing more. But doctors of some specialties are considering such a pastime as a variant of the rehabilitation period, which may not be inferior in effectiveness to the program carried out within the walls of a medical-physical training clinic.

Keywords: health, outdoor activities, recreation, tourism, rehabilitation.

Актуальность данной темы объясняется несколькими моментами. Во-первых, это сокращение временных затрат пациента, т.к. последовательное прохождение нескольких процедур в условиях кабинета занимает значительно больше времени, чем «на природе», где большинство воздействующих факторов оказывают свой эффект постоянно и одновременно. Во-вторых, это финансово более выгодно, т.к. затраты на путёвку на санаторно-курортное лечение значительно превышают расходы на время пребывания в турпоходе.

Цель исследования: описать наиболее важные механизмы воздействия природно-средовых факторов на организм человека, во время прохождения пешего туристического маршрута с медицинской точки зрения.

Материалы и методы

Обзор литературы по теме, проведение экспериментальных замеров основных жизненных показателей, непосредственно во время прохождения туристического маршрута в соответствующий календарный период.

Говоря о возможных природно-средовых воздействиях на организм в первую очередь хочется отметить сравнительно более чистый вдыхаемый воздух, в отличие от «городского», загрязненного выбросами предприятий и автомобилей, разнообразными поллютантами. Такой воздух пойдёт на пользу пациентам пульмонологического профиля, особенно при бронхиальной астме, ХОБЛ, профессиональных вредностях (силикозы). При прохождении маршрута по горной территории, то следует учесть атмосферное давление, эффект которого будет эквивалентен прохождению пациентом процедуры гипербарической оксигенации. Такое воздействие окажется полезным практически всем группам больных, т.к. ведет к насыщению организма кислородом против градиента концентрации, что препятствует развитию гипоксии тканей. Это может иметь негативное свойство, называемое «кислородное отравление», которое проявляется в основном эпизодом головной боли умеренной интенсивности. Данное состояние может быть купировано приемом анальгетических

препаратов либо же пройти самостоятельно в течении первых суток, после адаптации и акклиматизации организма к новым условиям окружающей среды. Учитывая рельеф и популярные пешие туристические маршруты Республики Башкортостан, можно отметить высокую концентрацию хвойных пород деревьев в горах Южного Урала. Из это следует, что воздух этих локаций имеет повышенную концентрацию азота. Как известно, такие состояния, как мышечная дистрофия, нарушения обмена веществ, сопровождающиеся отеками, задержкой физического и умственного развития, иммунодефициты, гиподинамия, депрессивные эпизоды часто имеют в этиологии азотную недостаточность. Также воздействие азота на интиму кровеносных сосудов ведет к расслаблению последней и вызывает эффект оксида азота, который является матрицей для такой фармакологической группы, как нитраты, типичным представителем которой является нитроглицерин. Данное воздействие актуально по большей части кардиологическим больным. Следующим фактором воздействия является, как ни странно, солнечный свет. Разница лишь в том, что в условиях города человек большинство времени проводит в стенах рабочей организации и получает солнечный свет в преломленном виде, через стекла окон и отраженный от стен домов. Световой пучок, отраженный от поверхности, отдает часть энергии отражающей поверхности, и не может простимулировать кожные покровы на синтез целого ряда веществ. Данный фактор будет иметь важное значение для пациентов дерматологического профиля. Наряду с этими потенциально полезными факторами также хочется отметить такие свойства окружающей локации, как воздействие на человека на подобии арттерапии, звукотерапии, фитотерапии, воздействие воды из местных источников. Последние могут спровоцировать ряд негативных эффектов, например, аллергические реакции, поэтому, планирование маршрута должно учитывать не только свойства ландшафта и рельефа, но и особенности членов группы, которые будут его проходить.

В качестве практической части, посвященной данной теме, ниже приводятся данные замеров основных витальных показателей у участников похода, снятые накануне похода и через 3 дня в условиях «активного отдыха». В испытании приняли участие 12 юношей и 18 девушек в возрасте от 17 до 25 лет, являющиеся студентами ВУЗов г. Уфы. Результаты замера основных жизненных показателей участников предстоящего похода (табл. 1).

Таблица 1

Результаты замера основных жизненных показателей участников предстоящего похода, Уфа, 2019 г.

Порядковый номер участника похода	Пол	Возраст (количество полных лет)	Артериальное давление (мм. рт. ст.)	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	Частота дыхательных движений (кол-во/мин)
1	М	17	121/78	64	16
2	М	18	124/80	67	18
3	М	18	123/81	71	19
4	М	19	122/83	72	18

5	М	20	126/82	66	17
6	М	21	122/80	72	16
7	М	21	118/76	61	15
8	М	21	125/81	73	18
9	М	22	117/75	68	16
10	М	22	124/83	74	17
11	М	23	131/87	82	20
12	М	25	117/79	72	15
13	Ж	17	126/84	74	18
14	Ж	17	122/81	72	16
15	Ж	17	125/83	76	19
16	Ж	18	118/73	70	17
17	Ж	18	123/79	75	16
18	Ж	18	117/74	63	15
19	Ж	18	125/82	79	21
20	Ж	18	119/80	74	18
21	Ж	19	114/72	61	14
22	Ж	20	122/80	73	16
23	Ж	20	119/76	69	15
24	Ж	21	126/84	75	17
25	Ж	22	117/78	64	16
26	Ж	22	122/84	75	18
27	Ж	23	116/71	67	16
28	Ж	23	124/81	77	20
29	Ж	23	117/76	66	17
30	Ж	24	119/81	69	19

Результаты замера основных жизненных показателей участников похода по
 прошествии трёх дней (табл. 2).

Таблица 2

Результаты замера основных жизненных показателей участников похода по прошествии трёх дней,
 д.Бриштамак, 2019 г.

Порядковый номер участника похода	Пол	Возраст (число полных лет)	Артериальное давление (мм. рт. ст.)	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	Частота дыхательных движений (кол-во/мин)
1	М	17	120/76	64	15
2	М	18	122/77	65	16
3	М	18	121/79	65	17
4	М	19	124/82	69	16
5	М	20	121/78	68	15
6	М	21	122/81	67	16
7	М	21	117/78	64	16
8	М	21	122/77	71	15
9	М	22	120/78	70	17
10	М	22	124/81	72	17
11	М	23	125/82	78	18
12	М	25	119/81	76	17
13	Ж	17	124/81	71	16
14	Ж	17	122/83	68	15
15	Ж	17	122/80	73	18
16	Ж	18	118/75	71	19
17	Ж	18	121/76	72	16
18	Ж	18	119/76	65	15
19	Ж	18	123/82	72	17
20	Ж	18	122/82	70	16
21	Ж	19	116/74	65	16
22	Ж	20	122/80	69	17
23	Ж	20	122/79	65	17

24	Ж	21	126/85	73	16
25	Ж	22	115/75	66	17
26	Ж	22	124/86	73	16
27	Ж	23	118/75	64	18
28	Ж	23	123/80	72	19
29	Ж	23	119/79	68	16
30	Ж	24	120/82	71	16

Заключение

Исходя из данных таблицы можно отметить, что пребывание в условиях туристического похода оставило след на здоровье испытуемых. Нижние и верхние границы норм показателей невеликовались, преобрели общее среднее значение. Молодые люди отмечали улучшение самочувствие, приподнятое настроение, отсутствие таких ощущений, как головная боль, головокружение, чувство нехватки воздуха, которые нередко возникали у них в условиях города. Таким образом можно сделать вывод, что «активный отдых» положительно влияет не только на органы опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистую систему, а на весь организм в целом, включая психическую сферу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена (для бакалавров) / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. - М.: КноРус, 2017. - 419 с.
2. Байковский Ю. В., Байковская Т. В. «Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья». – М.: «ГВТ Дивизион», 2010. 280 с., ил.
3. Байковский Ю.В. «Теория и методика тренировки в горных видах спорта». – М.: «ГВТ Дивизион», 2010. 304 с., ил.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
5. Лилли, Л. Патофизиология сердечно-сосудистой системы / Л. Лилли. - М.: Бином, 2015. - 735 с.
6. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
7. Косицкий, Г.И. Физиология человека: Учебник для вузов / Г.И. Косицкий и др. - М.: Альянс, 2015. - 544 с

УДК 616.24-002

Р.М. Файзуллина, Р.Р. Гафурова, О.В. Васильева, Р.Р. Гафурова, В.Ф. Гайсина,
 Э.Э. Шамшеев, А.А. Зарипова

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ У ДЕТЕЙ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

На сегодняшний день внебольничная пневмония (ВП) является актуальной проблемой в педиатрической практике, в связи с ростом заболеваемости в детской популяции, достаточно высокой остается смертность от данной патологии. Перед врачами амбулаторного звена и стационара остается серьезной

проблемой диагностика, рациональная терапия и последующая реабилитация детей с ВП. В связи, с чем является актуальным изучение эффективности лечебной физкультуры в комплексной терапии и на этапе реабилитации у детей с ВП. Разработка чек-листа (памятки) пациентам с внебольничной пневмонией с комплексом упражнений ЛФК на этапах выздоровления и реабилитации.

Ключевые слова: внебольничная пневмония, дети, ЛФК, реабилитация, осложнения, чек-лист, комплексная терапия.

R.M. Fayzullina, R.R. Gafurova, O.V. Vasilyeva, R.R. Gafurova, V.F. Gaisina,
E.E. Shamshiev, A.A. Zaripova

PHYSICAL THERAPY IN THE COMPLEX THERAPY AND REHABILITATION OF COMMUNITY-ACQUIRED PNEUMONIA IN CHILDREN

Bashkir state medical university, Ufa

Today, community-acquired pneumonia (VP) is an urgent problem in pediatric practice, due to the increase in the incidence of this disease in the child population, the mortality rate from this pathology remains quite high. Out-patient and in-patient doctors still face a serious problem with diagnostics, rational therapy, and subsequent rehabilitation of children with IP. In this connection, it is relevant to study the effectiveness of physical therapy in complex therapy and at the stage of rehabilitation in children with IP. Development of a checklist (memo) for patients with community-acquired pneumonia with a set of physical therapy exercises at the stages of recovery and rehabilitation.

Keywords: community-acquired pneumonia, children, physical therapy, rehabilitation, complications, checklist, complex therapy.

В соответствии с определением Клинических рекомендаций «Внебольничная пневмония у детей» 2017 г., внебольничная пневмония - это острое инфекционное заболевание, различное по этиологии возникновения (преимущественно бактериальное), которое характеризуется очаговыми поражения легких с внутриальвеолярной экссудацией, что проявляется выраженными в различной степени интоксикацией, респираторной дисфункцией, наличием локальных физикальных изменений со стороны легких и наличием инфильтративной тени на рентгенограмме органов грудной клетки, которая развивается вне больницы или в первые 72 часа после госпитализации пациента в стационар[1].

На сегодняшний день внебольничная пневмония (ВП) является актуальной проблемой в педиатрической практике, в связи с ростом заболеваемости в детской популяции, достаточно высокой остается смертность от данной патологии.

Перед врачами амбулаторного звена и стационара остается серьезной проблемой диагностика, рациональная терапия и последующая реабилитация детей с ВП.

Дыхательная система детей в различные возрастные периоды имеет свои анатомо-физиологические особенности, что прямо или косвенно может влиять как на проявление, течение, так и на исход и прогноз ВП. К таким особенностям можно отнести: «экспираторное» строение грудной клетки (расположение ребер практически под прямым углом по отношению к позвоночнику), что способствует ограничению возможности увеличения дыхательного объема; богатая васкуляризация легочной ткани, а также большее развитие междольковой соединительной ткани, что влечет за собой уменьшение диффузной способности с более низким коэффициентом утилизации кислорода из воздуха, а также склонность к развитию отеку и генерализации инфекционного процесса в легочной ткани;

предрасположенность к возникновению ателектазов, обструкции респираторного тракта, повышению пневмотизации (вздутию) легких, связанная с уменьшением количества эластической ткани в легких и бронхах, а также незрелость хрящей дыхательных путей; уменьшение дыхательного объёма при любом проявлении диспноэ на фоне «примитивного» характера ацинуса, бедности коллатеральной вентиляции и др. [2].

Учитывая данные физиологические особенности респираторного тракта еще одной из проблем в течении ВП является риск возникновения дыхательной недостаточности и осложнений, среди которых выделяют в соответствии с клиническими рекомендациями: легочные осложнения (полостные образования, абсцесс); плевральные осложнения: парапневмонический и метапневмонический плеврит; легочно-плевральные осложнения: пневмоторакс, пиопневмоторокс; инфекционно-токсические осложнения: бактериальный шок.

Еще одним и немало важным фактором, влияющего на течение и исход ВП является отсутствие средств лечебной физической культуры на этапе реабилитации пациентов. Вследствие этого, зачастую, больные выписывались из условий стационара или после получения амбулаторной терапии при отсутствии признаков патологии, но и без наличия признаков восстановления внешнего дыхания, которые клинически протекают с картиной поверхностного и учащённого дыхания, снижением показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ), недостаточностью экскурсии грудной клетки и др. Это приводит к снижению вентиляционной способности легочной ткани, недостаточности кровоснабжения бронхов и легких, снижающее эластичность легочной ткани и как итог формирующие хроническое воспалительное заболевание.

В связи с вышеуказанными факторами актуальной остается разработка новых подходов в реабилитации детей после ВП и выполнение их пациентом под контролем медицинского работника и родителей, так как занятия лечебной физкультурой могут принести терапевтический эффект при научно-обоснованном методически правильном их использовании, как в условиях стационара, также после выписки [3].

Цель исследования: изучение эффективности лечебной физкультуры в комплексной терапии и на этапе реабилитации у детей с ВП. Разработка чек-листа (памятки) пациентам с внебольничной пневмонией с комплексом упражнений ЛФК на этапах выздоровления и реабилитации.

Основная часть. Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой область клинической медицины, основным направлением, которой является разработка способов и методик применения в комплексной терапии пациентов специфических средств физической культуры. В тоже время ЛФК является и научной дисциплиной, изучающее теории

использования средств лечебной физкультуры с профилактической, лечебной и реабилитационной целями [4]. Индивидуальный подход к применению средств ЛФК, является основным из принципов выбора и назначения пациенту в качестве комплексного лечения при выявленной патологии. Всестороннее знакомство с этиологией, патогенезом, клинической картиной и индивидуальными особенностями заболевания необходимо для рациональной терапии. Лечебная физкультура является одним из оригинальных способов лечения и реабилитации применяемой в педиатрической практике и отличается от других видов терапии (фармакотерапии, диетотерапии, физиотерапии и др.) не только физиологическим характером применяемых средств, но и применение в практической работе методов лечебной педагогики и психологии.

ЛФК у детей с различного вида патологиями имеет свои особенности, включающие такие принципы, как:

1. принцип систематичности, который заключается в непрерывном использовании средств ЛФК. Благодаря этому происходит закрепление приспособительных реакций организма пациента на фоне влияния физических упражнений и нагрузок. Один из основных принципов в полноценном лечении детей с патологиями. Только непрерывное воздействие на всех этапах терапии обеспечивает положительную динамику морфологических и функциональных сдвигов в организме ребенка;
2. принцип от простого к сложному подразумевает постепенное повышение нагрузок и требований к физической активности с учетом анатомо-физиологических особенностей организма, а также возраста ребенка;
3. принцип постепенного повышения требований приводит к поэтапной адаптации организма ребенка к постепенно увеличивающейся физической нагрузке и активности.
4. принцип доступности предусматривает доступность методик, форм, способов проведения ЛФК с учетом психомоторного развития, анатомо-физиологических особенностей организма, состояния здоровья, периода заболевания, а также физической подготовленности пациента;
5. принцип сочетания общего и специального воздействия заключается в воздействии общеразвивающих физических упражнений, подбираемых в соответствии с возрастными способностями ребенка, и регламентированным режимом двигательной активности, для поддержания оптимального уровня работы физиологических систем организма;
6. принцип сознательности и активности заключается в сознательном участии пациента в занятии ЛФК с целью повышения терапевтического эффекта и решения лечебно-воспитательных задач;

7. принцип чередования, необходим для предупреждения утомления детей в период занятий ЛФК, что приводит к снижению ее эффективности, предусматривает чередование работы мышц, задействованных в процессах двигательной активности.

Основной целью назначения комплекса ЛФК у детей с ВП, является исключение развития осложнений на фоне патологии с учетом особенностей его течения, а также реабилитация пациента. Благодаря правильному подбору комплекса упражнений ЛФК возможно добиться таких эффектов, как: улучшение функций дыхательной системы, улучшение микроциркуляции легочной ткани, восстановление нормальной функции легких, а также предотвращение развития легочной недостаточности.

Основными задачами ЛФК в комплексной терапии ВП в педиатрической практике, являются: улучшение функции внешнего дыхания в результате овладения методикой управления дыханием; ускорение процесса рассасывания воспалительного процесса; уменьшения проявлений бронхиальной обструкции; улучшение отхождения мокроты; общеукрепляющее воздействие на все органы и системы организма.

При подборе упражнений ЛФК очень важно учитывать наличие противопоказаний для ее проведения, таких как: дыхательная недостаточность III степени, абсцесс легкого до прорыва в бронх, кровохарканье или угроза его, астматический статус, полный ателектаз легкого, скопление большого количества жидкости в плевральной полости [5].

Основные правила проведения ЛФК у пациентов с ВП в зависимости от периода заболевания:

В период постельного режима (с 3-5 дня заболевания) разрешено проведения динамических упражнений мелких и средних групп мышц в положении лежа или сидя на кровати, а также проведение статических и динамических дыхательных упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений – 1:1,1:2,1:3. Разрешено учащение пульса до 5-10 уд. /мин. Упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, каждое число повторяют 4-8 раз с продолжительностью 10-15 минут; самостоятельные занятия — по 10 мин 3 раза в день.

В период палатного (полупостельного) режима (с 5-7 дня заболевания) разрешены проведения упражнений сидя на стуле, стоя, упражнения постельного режима с увеличением продолжительности и темпа, включая упражнения с предметами для крупных мышечных групп. Соотношение дыхательных и общеукрепляющих упражнений— 1:1, 1:2. Разрешено учащение пульса до 10- 15 уд. /мин, увеличивают число повторений каждого упражнения до 8-10 раз в среднем темпе. Продолжительность занятия 15-30 мин, используют также ходьбу. Занятия повторяют самостоятельно. Общая продолжительность занятий в течение дня — до 2 ч, занятия — индивидуальные, малогрупповые и самостоятельные.

С переводом на общий режим (с 7-10 дня заболевания) разрешены занятия ЛФК аналогичны применяемым на палатном режиме, но с большей нагрузкой, Продолжительность одного занятия — 20-40 мин; применение упражнений, ходьбы, занятий на тренажерах, игр составляет 2,5 ч в день.

Заключение

Таким образом, учитывая актуальность применения ЛФК в комплексной терапии у пациентов с внебольничной пневмонией в разные периоды заболевания нами был разработан чек-лист (памятка) для пациентов и их родителей (см. приложение 1).

Приложение 1

Чек-лист (памятка) пациенту с внебольничной пневмонией с комплексом упражнений ЛФК

ВАЖНО:

- ✓ занятия лечебной физической культурой должны быть систематические и должны строго соответствовать с назначением медицинского работника
- ✓ подход к выполнению упражнений лечебной физической культуры должен быть осознанным, так как сознательное участие в занятиях повышает его терапевтический эффект

Комплекс физических упражнений в острый период внебольничной пневмонии

❖ Начальное положение: сидя на стуле

- после этого разведение рук в стороны, дыша при этом спокойно (6-7 раз)
- закрепляем этот этап ходьбой на месте, дыхание произвольное (11-15 раз)

❖ Начальное положение: стоя (ноги не на ширине плеч, а просто в обычном положении, как стоит человек), плечи расслаблены

- после 50 этого поднимаем руки вверх и делаем повороты в сторону, дыхание глубокое (5-7 раз)
- закрепляем этот этап так, поднимаемся на носочки и дышим свободно (6-7 раз)

❖ Начальное положение: стоим ровно, руки свисают, не напряжены

- делаем наклоны вниз, пытаюсь правой рукой достать до левой стопы и наоборот – упражнение «мельница» (8-10 раз)

❖ Начальное положение: сидя на стуле

- закрепляем этот этап сжатием кистей в кулаки и одновременно сжатием пальцев стопы, при этом нужно постепенно замедлять дыхание (9-11 раз)

Комплекс физических упражнений после пневмонии

❖ Начальное положение: свободно сидим на стуле

- выполняем глубокое дыхание, постепенно уменьшая глубину дыхания (6-7 раз).

❖ Начальное положение: сидим на стуле, но спина ровная

- ногами выполняем упражнение, как будто крутим педали велосипеда, дыхание при этом глубокое (8-10 раз)

❖ Начальное положение: стоя, ноги на ширине плеч, а сами плечи
расслаблены

- выполняем спокойную ходьбу на месте (2-3 минуты), потом немного усложняем задачу – выполняем ходьбу на месте и одновременно поднимаем обе руки вперед, вверх, в стороны, дыхание свободное (3 минуты)

ЛИТЕРАТУРА

1. «Внебольничная пневмония у детей». Клинические рекомендации. М.: Оригинальный макет. М. 2017. - с.7.
2. Файзуллина Р.М., Гибадуллина Ф.Б. Клинические особенности патологии органов дыхания у детей. Учебное пособие. Уфа, издательство «Здравоохранение Башкортостана», 2011. – с.35-35.
3. Драпов О.А., Глуцук Р.Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания // Сборник к конференции физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. Минск. 2018. – с.99-102.
4. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. М. «Книга по требованию». 1983. – с.3.
5. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для врачей. М. «Советский спорт». 2001. – с. 68.

УДК 613.7

Р.М. Файзуллина, О.А. Комарова, Р.Р. Гафурова, В.Ф. Гайсина, А.А. Зарипова,
Л.В. Князева

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Малоподвижный образ жизни находится на четвёртом месте среди ведущих глобальных проблем повышения показателя смертности. Целью исследования явилось проведение комплексной оценки физического здоровья обучающихся IV и V курсов педиатрического факультета Башгосмедуниверситета. Сравнительный анализ полученных данных показал, что физическое здоровье обучающихся обусловлено совокупностью таких показателей, как физическое развитие, физическая активность и соблюдение правил рационального питания.

Ключевые слова: обучающиеся IV и V курсов педиатрического факультета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России г. Уфа, физическое здоровье, физическая (двигательная активность), комплаенс основных принципов рационального питания.

R.M. Fayzullina, O.A. Komarova, R.R. Gafurova, V.F. Gaisina, A.A. Zaripova,
L.V. Knyazeva

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE PHYSICAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS

Bashkir state medical University, Ufa

Sedentary lifestyle is in fourth place among the leading global problems of increasing the mortality rate. The purpose of the study was to conduct a comprehensive assessment of the physical health of students of the IV and V courses of the pediatric faculty of the Bashgosmeduniversitet. A comparative analysis of the data obtained showed that the physical health of students is determined by a combination of such indicators as physical development, physical activity and compliance with the rules of rational nutrition.

Keywords: students of the IV and V courses of the pediatric faculty of the BSMU of the Ministry of health of the Russian Federation, Ufa, physical health, physical (motor activity), compliance with the basic principles of rational nutrition.

По данным Global health risk: mortality and burden of disease attributable to selected major risks (Geneva. WorldHealthOrganization, 2009) почти миллион смертельных случаев в год таким или иным образом связаны с дефицитом физической активности.

Малоподвижный образ жизни находится на четвёртом месте среди ведущих глобальных проблем повышения показателя смертности в странах с высоким уровнем доходов, что представляет серьезную проблему общественного здравоохранения и требует разработок стратегии для повышения привлекательности физической активности детей и молодежи особенно в тех условиях, где они проживают, учатся и проводят свободное время [1].

На сегодняшний день изучению физической (двигательной) активности обучающихся высших учебных заведений (ВУЗ), посвящены многочисленные проведенные научно-исследовательские работы, так как именно студенты с учетом их специфических условий обучения и образа жизни, представляют собой особую социальную группу людей с повышенным риском развития патологии органов и систем.

Известно, что такие факторы, как большой объём учебных нагрузок, включающий себя выполнение домашней работы, написание рефератов, историй болезни и другого учебного материала; интенсификация образовательного процесса - загруженность учебного дня практическими занятиями, семинарами, лекциями и др., продолжительность которых нередко составляет до 9 часов в день (включая 6 часов аудиторной и 3 часа внеаудиторной работы); сложность изучаемого материала, зачастую приводят к повышению психоэмоционального напряжения обучающихся, которые прямо или косвенно отражается на их психическом и соматическом здоровье. Дефицит двигательной активности наряду с нарушением основных принципов рационального питания влечет за собой угнетение основных физиологических функций важных структур организма (органов желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов дыхательной системы, иммунитета и т.д.).

Из этого следует, что физическое здоровье данной группы населения является одним из определяющих показателей уровня общественного здоровья в целом [2], что говорит о необходимости разнообразить учебный процесс обучающихся ВУЗов физической активностью, так как она оказывает благоприятное воздействие на все органы и системы, а

занятия физической культурой и спортом являются одним из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья [3], необходимость которых значима во все периоды жизни человека, так в детском возрасте они способствуют благоприятному развитию организма; у взрослых – увеличению, улучшению качества работоспособности, а также сохранению и укреплению здоровья; у пожилых людей предотвращают и задерживают неблагоприятные возрастные изменения [4].

Цель исследования: провести комплексную оценку физического здоровья обучающихся женского пола IV и V курсов педиатрического факультета ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России г. Уфа.

Материалы и методы

Нами было проведено простое сравнительное исследование обучающихся женского пола педиатрического факультета IV и V курсов ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России в первом семестре 2019-2020 учебного года. Исследование было проведено в 2 этапа. Всего в исследование было включено 98 человек в возрастной категории от 20 до 23 лет; количество студентов IV курса составило - 50 человек и V курса – 48 человек.

На первом этапе была выполнена оценка уровня физического развития обучающихся с использованием утвержденных методик расчета антропометрических показателей (соматометрии): масса тела, длина тела, окружность запястья руки, окружность грудной клетки. При проведении оценки антропометрических показателей использовался следующий инструментарий: вертикальный антропометр с градуировкой до 1 мм, медицинские весы и сантиметровая лента.

Результаты измерений были внесены в индивидуальные антропометрические карты (форма произвольная, разработана на кафедре факультетской педиатрии с курсами педиатрии, неонатологии и симуляционного центра ИДПО) с последующей интерпретаций показателей. Расчет индекса массы тела (Bodymassindex (BMI), ИМТ) был произведен исключительно с ориентировочной целью, с использованием формулы:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела, кг}}{\text{Длина тела, м}^2}$$

Оценку показателей ИМТ проводили в соответствии с принятыми критериями Всемирной Организацией Здравоохранения ВОЗ, данные которых представлены в табл. 1.

Таблица 1

Критерии показателя индекса массы телам (ИМТ, кг/м²) по ВОЗ

№ п/п	Показатель, кг/м ²	Значение
1	< 16	выраженный дефицит массы тела
2	16-18,5	недостаточная (дефицит) масса тела
3	18,5-24,99	норма
4	25-30	избыточная масса тела (предожирение)
5	30-35	ожирение
6	35-40	ожирение резкое
7	> 40	очень резкое ожирение

Крепость телосложения (показатель Пинье) оценивали с использованием формулы:

Крепость телосложения = длина тела, см - (Масса тела, кг + окружность грудной клетки в фазе выдоха, см).

Расчет показателя проводился с применением онлайн-калькулятора. Для оценки полученных значений показателя Пинье применялась шкала, данные которой представлены в табл. 2.

Таблица 2

Шкала оценки значения крепости телосложения (показатель Пинье)*

№ п/п	Показатель	Значение
1	< 10	крепкое телосложение
2	10-20	хорошее телосложение
3	21-25	среднее телосложение
4	26-35	слабое телосложение
5	> 36	очень слабое телосложение

* «Методы физиологического исследования человека». Учебное пособие. В.Г. Черноземов, Н.В. Афанасенкова, И.А.Варенцева, 2017, Архангельск, издательство САФУ имени М.В. Ломоносова, с. 17.

Измерение окружности запястья (самого узкого места лучезапястного сустава) позволило нам ориентировочно распределить обучающихся по типу телосложения. В табл. 3 представлены критерии распределения.

Таблица 3

Критерии распределения по типу телосложения по величине окружности запястья, (см)*

№, п/п	Тип телосложения	Показатель в зависимости от пола, см	
		женский	мужской
1	хрупкий	< 14	< 16,5
2	средний	14,0 - 16,5	16 -18
3	плотный	> 16,5	> 18

* «Методы физиологического исследования человека». Учебное пособие. В.Г. Черноземов, Н.В. Афанасенкова, И.А.Варенцева, 2017, Архангельск, издательство САФУ имени М.В. Ломоносова, с. 14.

Для реализации второго этапа исследования была разработана анкета по принципу «вопрос-ответ» с целью проведения анализа показателей физической (двигательной) активности и комплаенса основных принципов рационального питания (см. приложение 2). Анкета условно была разделена на блоки, которые содержали вопросы о питании обучающихся, соблюдении распорядка и режима дня, занятии физической культурой и спортом, наличию вредных привычек и др.

Обработка данных осуществлялась с использованием программы Microsoft Office Excel 2016 и пакета статистической обработки SPSS 9.0. Достоверность различий измеряемых признаков были определены по Хи-квадрат Пирсона (χ^2) с поправкой Йэйтса принятие или опровержение всех статистических гипотез и биомедицинских исследованиях осуществлялась на уровне $p \leq 0,05$.

Результаты исследования

Данные основных антропометрических показателей (соматометрии) отражены в табл. 4.

Таблица 4

Показатели физического развития девушек (M±m)

№, п/п	Показатели	IV курс (n=50)	V курс (n=48)
1	длина тела, см	161,24±1,06	164,11±1,01
2	масса тела, кг	54,76±0,9	56,83±1,14
3	окружность грудной клетки, см:		
4	на паузе	83,03±1,04	87,53±0,75
5	на вдохе	87,60±0,88	90,60±0,76
6	на выдохе	81,40±0,84	84,80±0,78
7	экскурсия грудной клетки, см	6,20±0,40	5,80±0,28

Примечание: m- средняя ошибка средней арифметической

Таким образом, в ходе проведенного исследования, было выявлено, что средний показатель длины тела у обучающихся IV курса составил - 161,24±1,06 см, а у V курса - 164,11±1,01 см и отражает величину показателя в данной популяции испытуемых.

При оценке массаростового показателя было выявлено, что данный критерий у респондентов IV курса в 48% (24) случаев имел значение ниже среднего, у 24% (12 человек) – среднее значение, у 18% (9 человек) – низкое и у 10% (5 человек) – значение выше среднего и высокое; у обучающихся V курса в 38 % (18) случаев массаростовой показатель также имел значение ниже среднего, средние показатели отмечались у 31% (15 человек), показатели выше среднего и высокие у 22% (11 человек) - и значения ниже среднего у 9% (4 человек).

Оценка показателя окружности грудной клетки, как величины, отражающей степень развития грудных и спинных мышц, выявила достоверные различия (p <0,05) данного показателя в трех фазах измерения.

Результаты оценки показателя крепости телосложения (показатель Пинье), отражающий конституциональный тип обучающихся представлен в табл. 5.

Таблица 5

Оценка крепости телосложения обучающихся, %

№ п/п	Значение	IV курс (n=50), %	V курс (n=48),%
1	крепкое телосложение	4 (8%)	9 (19%)
2	хорошее телосложение	9 (18%)	3 (6%)
3	среднее телосложение	15 (30%)	21 (44%)
4	слабое телосложение	22 (44%)	15 (31%)

По результатам измерений окружности запястья было выявлено, что у обучающихся IV курса в 70% (30) случаев отмечался средний тип телосложения, у 32% (16) - плотный тип телосложения и у 8% (4) – хрупкий тип телосложения; у обучающихся V курса: средний тип телосложения выявлен у 58% (24 девушек), плотный – 35% (17) и хрупкий тип телосложения – 7% (3).

Результаты анкетирования продемонстрировали, что обучающиеся IV курса считают в 60% (30) случаев, что нерационально используют свое свободное время, а обучающиеся V курса в 42% (23) случаев; утреннюю зарядку регулярно выполняют 24% обучающихся IV

курса и 14% V курса; в период сессии физической активностью, включая посещение фитнес-центров, выполнение домашних тренировок занимаются 25% (14 человек) IV курса и 42 % (20 человек) V курса, а во время каникул 46% (23 человека) IV курса и 60% (29 человек) V курса; на вопрос о соблюдении режима питания все обучающиеся ответили отрицательно, а на вопросы о цели занятий физической активности (оптимизировать вес, улучшить фигуру, воспитание силы воли и повысить работоспособность) все обучающиеся ответили положительно, как и на вопрос о пользе физической активности. По результатам проведенного анализа ответов выявлено, что различия между сравнимыми группами не достигли статистической значимости ($p>0,05$). 78% (11) обучающихся IV курса отрицательно ответили на вопрос о наличии вредных привычек и 44% (22) V курса ($\chi^2= 0,022$, $p<0,05$), выявленные различия по данному признаку были статистически значимые, как и на вопросы о совмещении занятием спортом и физической культурой на который 24% (12 человек) IV курса и 70% (34 человека) дали положительный ответ ($\chi^2<0,022$, $p<0,05$).

Заключение

Сравнительный анализ полученных нами данных показал нам, что физическое здоровье обучающихся обусловлено совокупностью таких показателей, как физическое развитие, физическая активность и соблюдение правил рационального питания. В процессе оценки физического развития обучающихся было выявлено, что антропометрические показатели в исследуемых группах имели показатели ниже среднего. Показатель Пинье (критерий крепости телосложения) у девушек IV курса соответствовали показателю слабого телосложения, V курса – среднего. По результатам измерений окружности запястья отмечался средний тип телосложения у всех обучающихся включенных в исследование.

Анализ проведенного анкетирования выявил статистически значимые различия при ответе на вопрос о наличии вредных привычек ($\chi^2= 0,022$, $p<0,05$) и о совмещении занятий спортом и физической культурой ($\chi^2<0,022$, $p<0,05$). Данные различия возможны связаны с тем, что обучающиеся V курса рациональнее используют время, потраченное на учебный процесс и занятия двигательной активностью и не исключено, что это связано с более нормированной учебной нагрузкой у обучающихся V курса – распределение практических занятий и лекций в течении учебного дня и недели (разделение дней для проведение практических занятий и лекций).

ЛИТЕРАТУРА

1. Paul Kelly, Anne Matthews, Charlie Foster. Юные и физически активные: повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи - набор ориентиров // Всемирная организация здравоохранения, 2013 г.- с.1-3.

2. А.А. Артеменков. Оценка физического развития студентов // Проблема социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2012. №1 – с. 19-21.
3. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. -2018. №46. – С.412-415.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицин. Учебник. М.Медицина.1999, - 304 с.

УДК:613.6

А.Р. Федосеева, Г.И. Габдрахманова
БОЛЕЗНЬ ОСГУДА–ШЛАТТЕРА У СПОРТСМЕНОВ
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Причины, профилактика и лечение болезни коленного сустава- болезнь Осгуда - Шлаттера. Влияние диеты, физических упражнений и здорового образа жизни на лечение и профилактику болезни.

Ключевые слова: болезнь коленного сустава, болезнь Осгуда-Шлаттера, профилактика болезни коленного сустава.

A.R.Fedoseeva, G.I.Gabdrachmanova
OSGOOD- SCHLATTER DISEASE IN ATHLETES
Bashkir state medical University, Ufa

Causes, prevention and treatment of knee joint disease- Osgood- Schlatter disease. The impact of diet, exercise, and a healthy lifestyle on the treatment and prevention of disease.

Keywords: knee joint disease, Osgood- Schlatter disease, prevention of knee joint disease.

Заболевания коленного сустава, в частности болезнь Осгуда Шлаттера, являются одной из частых причин инвалидности в старчестве и последствиями травм суставов у спортсменов, которые дадут знать о себе через пару лет после получения травмы.

Цель исследования: определить причины возникновения болезни Осгуда-Шлаттера у спортсменов. Выяснить влияние физкультуры на профилактику и лечение болезни.

Болезнь Осгуда-Шлаттера- одна из самых распространенных травм коленного сустава, поэтому и методы борьбы с ней мы обязаны знать. Как выяснилось лучший метод борьбы с болезнью - профилактика. Профилактика заключается в правильных занятиях физкультурой, правильном питании и здоровом образе жизни.

Болезнь Осгуда-Шлаттера - асептическое разрушение бугристости и ядра большеберцовой кости. Обычно данная болезнь возникает в период интенсивного роста костей и преимущественно у мальчиков. Клинически данная болезнь проявляется болью в нижней части коленного сустава, которая возникает при его сгибании-разгибании. Характеризуется образованием припухлости в области бугристости большеберцовой кости. Факторы риска возникновения болезни Осгуда-Шлаттера- это занятия баскетболом, футболом, хоккеем, легкой и тяжелой атлетикой, фигурным катанием, дзюдо, танцами и так далее.

Чаще всего болезнь развивается в возрасте с 10 до 15-18 лет. Болезнь Осгуда-Шлаттера диагностируется на основании анамнеза, осмотра, рентгена и КТ. Возможно поражение одного сустава, но чаще происходит травматизация обеих ног.

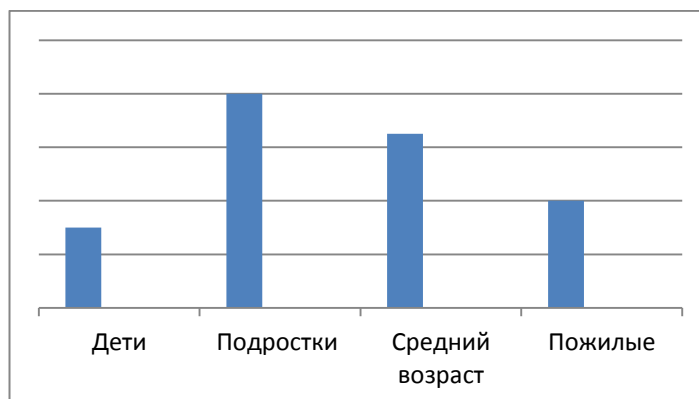


Рис. Поражаемость болезнью Осгуда-Шлаттера по возрасту.

Категория людей чаще подверженных к болезни Осгуда-Шлаттера – спортсмены. Это доказывается рядом исследований. Так на базе Клиники профессора Кинзерского А.Ю. и Научно-исследовательского института Олимпийского спорта и кафедры биохимии УралГУФК был проведен анализ результатов обследования 24 спортсменов в возрасте 8-28 лет: гимнасты, баскетболисты, конькобежцы, футболисты, легкоатлеты. Производился сбор анамнеза, жалоб и исследование соответствующим врачом.

Всем спортсменам врач порекомендовал клиническое обследование с прохождением УЗИ суставов минимум 1 раз в год. Болезнь Осгуда-Шлаттера чаще развивалась у конькобежцев, спортивных гимнастов. У всех спортсменов в дополнение к этому был диагнозу был выявлен гиповитаминоз Д. Это так же эффективности тренировок и увеличивает вероятность повреждения костей и суставов.

Также в процессе изучения болезни Осгуда-Шлаттера мною была изучена статья из Сборника научных трудов молодых ученых, посвященных Дню российской науки.

В статье были изложены результаты проведения исследования спортсменов 8-28 лет. Исследовали 78 спортсменов. среди которых были представители различных видов спорта: волейбол, баскетбол, легкая и тяжелая атлетика, конькобежный спорт и так далее. Итог: 60% обследуемых имели симптомы болезни Осгуда-Шлаттера. А также у всех спортсменов был выражен гиповитаминоз Д.

Таким образом, большинство людей, занимающихся спортом, склонны к болезни Осгуда-Шлаттера. Это не исключает возможность возникновения болезни у людей, не занимающихся спортом профессионально.

В качестве профилактически болезни Осгуда-Шлаттера важно употреблять определенный список продуктов, а именно кисломолочные и молочные продукты, рыбу сардину, тунца, лосось, камбалу, мойву, минтай), много зелени (шпинат, сельдерей), овощи

(капусту, свеклу, тыкву, сладкий перец, помидоры), фрукты (абрикосы, хурму, цитрусовые, смородину и все С-содержащие фрукты и ягоды), орехи, хлеб с отрубями, грибы (белые), растительные жиры. Укреплению костей способствует морковный сок, отвары из окопника и пшеницы.

Болезнь колена Осгуда-Шлаттера - заболевание, которое проходит самостоятельно и не требует лечения. При высоком болевом синдроме и выраженной клинической картине назначают ряд медицинских мер:

- Физиотерапия — процедура, предназначенная для устранения воспалительных процессов, ускорения восстановления и регенерации. Она способствует уменьшению отека и боли.
- ЛФК — лечение, основанное на подборе лечебных упражнений, которые смогут скорректировать физическую нагрузку на коленный сустав, укрепят сухожилия и обеспечат правильное формирование костей.
- Полного излечение требует изменения образа жизни.

Необходимо:

- снижать нагрузку на коленный сустав;
- после тренировок накладывать холод на больное колено;
- использовать защитные надколенники;
- сменить вид спорта во время обострения симптомов.

Таким образом, Болезнь Осгуда-Шлаттера- одна из самых распространенных травм коленного сустава, поэтому и методы борьбы с ней мы обязаны знать. Как выяснилось лучший метод борьбы с болезнью - профилактика. Профилактика заключается в правильных занятиях физкультурой, правильном питании и здоровом образе жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири Издательство: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта" (Омск).
2. «Полный медицинский справочник фельдшера» П. Вяткина, 2010.
3. Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. 2019 Издательство: Уральский государственный университет физической культуры (Челябинск)
4. <http://www.dikul.net/wiki/bolezn-osguda-shljattera/>
5. <http://www.vrach-travmatolog.ru/ekzostoz.htm>

УДК796.92.093.642

А.Р. Федосеева, А.И. Хабилова, Л.И. Халимова, Е.С. Чикурова

ВЛИЯНИЕ ЛФК В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Данное исследование было проведено с целью выявления влияния оздоровительных упражнений на людей с бронхиальной астмой.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные упражнения, бронхиальная астма.

A.R. Fedoseeva, A.I. Khabilova, L.E. Halimova, E.S. Chikurova

INFLUENCE OF LFK IN THE HEALTH PROCESS IN PATIENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA

Bashkir State Medical University, Ufa

This study was conducted to identify the effects of wellness exercises on people with bronchial asthma.

Keywords: health, wellness exercises, bronchial asthma.

По определению, которое дают специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Также данное определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Официальные документы Всемирной организации здравоохранения, № 2, стр. 100) и вступившему в силу 7 апреля 1948 г. С 1948 г. это определение не менялось.

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание дыхательных путей. Оно характеризуется бронхоспазмом (сужение просвета в бронхах), обусловленные специфическими иммунологическими (аллергия) или неспецифическими механизмами такими как одышка, свистящий хрип, приступ удушья, чувства стеснения в груди и кашля. Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Для лечения используются как фармакологические препараты, так и оздоровительные физические упражнения.

В данном исследовании мы хотим показать влияние ЛФК на больных с астмой. Грамотно выполняемые упражнения позволяют снизить спазмы в период обострения заболевания.

Методом исследования

Проведен статический анализ. Мы проанализировали влияние ЛФК на человека с бронхиальной астмой.

Основными задачами ЛФК являются:

- Улучшение кровообращения, чтобы клетки активнее получали достаточное количество кислорода

- устраняет бронхоспазм;
- звуковая дыхательная гимнастика помогает устранить развитие легочной эмфиземы, способствует сокращению мимических мышц, усиливает обменные процессы организма, а также способствует выбросу адреналина в кровоток, что удовлетворительно влияет на организм;
- из-за нагрузки на мышцы, которые участвуют в дыхательной деятельности, человек может самостоятельно предупредить развитие астматического приступа в начальной стадии и контролировать его в дальнейшем;
- повышение выносливости и работоспособности лёгких, что предотвращает атаки удушья
- нормализация дыхания. Правильная техника позволяет облегчить астматические приступы
- улучшение дренажной работы бронхов, что приводит к интенсивному выходу мокроты
- улучшение психологического состояния
- улучшает подвижность грудной клетки и грудобрюшной перегородки.

В исследовании представлены классические методы дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой, которые широко применяются среди всех групп пациентов.

Рациональная дыхательная гимнастика по К.П. Бутейко.

Данная методика заключается в том, что при расслаблении дыхательных мышц, задержки дыхания уменьшается её глубина. Занятия проводятся в состоянии покоя и мышечном расслаблении. Осуществлять дыхание только через нос. Основные этапы методики:

1. принять удобное сидячее положение, расслабиться, сосредоточиться на дыхании;
2. сделать спокойный вдох в течение 3 секунд (вдох от носа доходит только до ключиц);
3. выполнить спокойный выдох в течение 3-4 секунд;
4. задержать дыхание на 3-4 сек (может вызвать гипоксемию и гиперкапнию);
5. спокойно совершить акт вдоха и так далее.

Противопоказания:

- астма;
- недостаточность кровообращения;
- инфаркт миокарда.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Данная гимнастика имеет благотворное влияние на организм:

1. реабилитирует (восстанавливает) носовое дыхание при нарушениях;
2. оказывает положительное влияние на дренажную функцию бронхов;
3. восстанавливает некоторые морфологические изменения при астме;

4. устраняет распространение воспалительных образований и улучшает процесс рассасывания, расправляет участки ткани, восстанавливает лимфообращение и кровообращение, устраняет застойные явления;
5. хорошо влияет на метаболизм организма;
6. восстанавливает функции ССС;
7. устраняет развитие деформации позвоночника и грудной клетки;
8. помогает восстановить нервную регуляцию ЦНС;
9. улучшает общую сопротивляемость к инфекциям, психическое состояние и тонус мышц.

В первые несколько дней делают упражнения на мелкие и средние мышечные группы и суставы дистальных отделов конечностей параллельно с упражнениями для дыхания. По мере улучшения состояния добавляют активные упражнения на средние и крупные мышечные группы и суставы в сочетании с упражнениями для дыхательной системы и паузами, которые необходимы для пассивного отдыха и расслабления мышц. Также добавляют ходьбу в пределах палаты, а после и в отделении. В процессе ходьбы ребенком выполняются упражнения с предметами.

Лечебная физкультура противопоказана при развитии астматического статуса, одышке (чаще 25 вдохов за минуту, если у пациента диагностирована дыхательная недостаточность 3 стадии). При тяжелом развитии бронхиальной астмы до начала тренировок необходим прием бронходилататоров. Положительное воздействие оказывает сочетание лечебной физкультуры с плаванием или ходьбой.

Мы сравнили показатели исследования, которые проводились в ГБПОУ г. Москва «Московский государственный образовательный комплекс» с диагнозом «бронхиальная астма» (I степень) у детей 5-7х классов (11-14 лет) и показатели педагогического эксперимента, которые проводились в 7 поликлинике г. Набережные Челны «Эффективность воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. на физическое состояние больных бронхиальной астмой», (мы использовали контрольную группу-стандартный метод лфк).

Было проведено два тестирования: первое в октябре 2016 году, которое выявило исходные показатели, второе тестирование проводили в апреле 2017 года, которое определило итоговое состояние детей, принявших участие в эксперименте. В исследовании использовали спирометрию и гипоксические пробы Штанге и Генчи, как диагностические методы. Благодаря им можно узнать приспособленность человека к гипоксемии и гипоксии, что позволяет сделать вывод о противостоянии организма при нехватке кислорода. Считается, что люди, у которых высокие показатели гипоксемических проб более устойчиво переносят физические упражнения. В условиях высокогорья показатели увеличиваются.

Проба Штанге: делается субмаксимальный вдох, после которого измеряется максимальное время задержки дыхания.

Методика проведения: испытуемый делает вдох и выдох, затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом рот должен быть плотно закрыт, а нос зажат пальцами. Фиксируют время задержки дыхания.

Проба Генчи: после максимального выдоха, регистрируют время задержки дыхания.

Методика проведения: производят глубокий вдох, затем максимальный выдох. При этом исследуемый задерживает дыхание, рот плотно закрывает, а нос зажимает пальцами. Фиксируют время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Сравнительный анализ состояния детей исходных и итоговых показателей отражены в табл. 1.

Таблица 1

Исходные и итоговые показатели детей (11-14 лет) болеющие бронхиальной астмой

№	Функциональное состояние	Тестовый метод	Исходные показатели М±m	Итоговые показатели М±m	Разница %
1	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	Спирометрия	1,42±0,04	1,56±0,05	+9,85
2	Гипоксическая проба на вдохе, с	Проба Штанге	32±0,67	36,6±0,71	+14,37
3	Гипоксическая проба на выдохе, с	Проба Генчи	12,4±0,26	14,4±0,24	+13,71

В процессе регулярной дыхательной гимнастики в течение года наблюдается улучшение динамики во всех проведенных тестах: жизненная емкость легких, время задержки воздуха после субмаксимального вдоха и максимального выдоха значительно увеличились. Показатели в спирометрии улучшились на 9,85%; в гипоксических пробах на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) на – 14,37% и 13,71% соответственно.

Сравнительный анализ состояния взрослых исходных и итоговых показателей отражены в табл. 2,3.

Таблица 2

Исходные и итоговые показатели мужчин с бронхиальной астмой

№	Функциональное состояние мужчин	Тестовый метод	Исходные показатели М±m	Итоговые показатели М±m	Разница %
1	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	Спирометрия	2500,5±265,8	2562,5±256,2	+2,4
2	Гипоксическая проба на вдохе, с.	Проба Штанге	неизв	Неизв	+3,4
3	Гипоксическая проба на выдохе, с.	Проба Генчи	14,3±3,0	15±3,2	+4,7

Таблица 3

Исходные и итоговые показатели женщин с бронхиальной астмой

№	Функциональное состояние мужчин	Тестовый метод	Исходные показатели М±m	Итоговые показатели М±m	Разница %
---	---------------------------------	----------------	-------------------------	-------------------------	-----------

1	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	Спирометрия	1941,7±217,8	1966,7±242,2	1,2
2	Гипоксическая проба на вдохе, с.	Проба Штанге	неизв	Неизв	7,2
3	Гипоксическая проба на выдохе, с.	Проба Генчи	13,2±3,7	13,8±3,6	4,4

Опираясь на то, что дети прошли курс лечебной физической культуры классического формата, из исследования взрослых мы отобрали результаты классического ЛФК (контрольная группа). В итоге регулярной дыхательной гимнастики взрослых в течение года наблюдается улучшение динамики во всех проведенных тестах: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), время задержки воздуха после субмаксимального вдоха и максимального выдоха увеличились. Показатели в спирометрии улучшились на 2,4 (1,2)%; в гипоксических пробах при вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) на – 3,4 (7,2)% и 4,7(4,4)% соответственно.

Сравнительный анализ показал, что ЛФК в детском возрасте имеет большую положительную динамику, чем ЛФК для взрослых. Лечебная физкультура при бронхиальной астме у детей активизирует волю ребёнка на выздоровление, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с дыхательными мышцами, бронхами и лёгкими. В результате этого восстанавливается их функциональное состояние, нарушенное болезнью

Надо отметить, что эффективность лечебной физкультуры тем выше, чем моложе дети и чем меньше длительность заболевания. Поэтому лечебная физкультура и лечебная гимнастика при бронхиальной астме у детей должны проводиться с детьми, начиная с 3-летнего возраста.

Выводы

Результаты нашего исследования показали, что ЛФК для детей способствует большей вероятности предупреждения заболевания и в последующем возможного облегчения состояния, в то время как ЛФК для взрослых всего лишь способствует устранению приступов астмы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гитун Т.В. Лечение бронхиальной астмы. Новейшие медицинские методики. М.: Рипол, 2009 г.
2. Немцов В.И. «Бронхиальная астма» 2001.
3. <https://studfile.net/preview/3599088/page:24/> Средства, формы, методы лфк при бронхиальной астме.
4. Лернер Виктория Леонидовна «Оздоровительная направленность уроков физической культуры для детей с бронхиальной астмой». Методические рекомендации.
5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/ «Бронхиальная астма»](https://ru.wikipedia.org/wiki/«Бронхиальная_астма»).

УДК796.92.093.642

А.Р. Федосеева, И.Р. Юсаева

ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В статье приводятся результаты изучения использования онлайн-тренировок как элемента физического воспитания, посредством обзора литературных источников. Предполагают, что онлайн-тренировки повышают заинтересованность, демонстрируют доступность занятий физическими упражнениями в домашних условиях и оказывают комплексное положительное влияние, как на физическое здоровье, так и на психологическое и социальное благополучие занимающихся. В современном ритме жизни почти невозможно найти времени на спорт, поэтому онлайн тренировки сейчас на пике популярности. Очень удобно, когда твой онлайн тренер из любого города или страны составляет индивидуальную программу тренировок и питания, по которой вы сможете самостоятельно тренироваться в зале или дома в свободное время.

Ключевые слова: онлайн-тренировки, физические упражнения, физическое воспитание, дом, здоровье.

A.R. Fedoseeva, I.R. Yusaeva

ONLINE TRAINING AS AN ELEMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Bashkir state medical university, Ufa

The article presents the results of studying the use of online training as an element of physical education, through a review of literature sources. It was found that online training increases interest, demonstrates the availability of physical exercises at home and has a complex positive impact on both physical health and psychological and social well-being of students. In the modern rhythm of life, it is almost impossible to find time for sports, so online training is now at the peak of popularity.

It is very convenient when your online coach from any city or country makes an individual training and nutrition program, according to which you can train yourself in the gym or at home in your free time.

Keywords: online training, exercise, physical education, home, health.

В современном мире все больше людей признают, что физическая культура становится частью общей культуры человека и общества, главной целью которой является формирование личности как высшей ценности современного общества. Сегодня перед обществом стоит очень важная задача - научить человека быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Это одно из важнейших направлений, отмеченных в Стратегии социально-экономического развития Республики Башкортостан до 2030 года [6].

В мире инновационных технологий практически все становится доступным в онлайн-режиме. Сидя за компьютером, можно осваивать новые профессии, изучать иностранные языки, получать консультации специалистов, в том числе медиков, совершать покупки и даже путешествовать по странам. А теперь и опыт ведущих фитнес-тренеров можно перенять через экран монитора.

Популярность онлайн-тренировок неустанно растет. Они позволяют быть мобильным, доступные и удобные как для тренеров, так и для клиентов. Не обязательно тратить время на дорогу и спешить в зал, программа составляется заранее с расписыванием занятий на целый курс. И самое главное — тренироваться онлайн можно где угодно. Но прежде чем решаться на «удаленный» фитнес, стоит подробнее рассмотреть этот современный подход [5].

Цель исследования: изучение онлайн-тренировок физических упражнений как элемент физического воспитания.

Общеизвестно, что регулярные физические упражнения приносят положительные эффекты, физиологическую основу которых применяют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний. Оптимальная двигательная активность как бы включает механизмы выздоровления и держит их в рабочем состоянии, что повышает сопротивляемость организма к различным патогенным факторам и способствует быстрому выздоровлению при болезни. Недостаток движений создает условия для проявления наследственной предрасположенности к заболеваниям и, значит, ограничивает годность к некоторым профессиям. Организм стремится поддерживать индивидуальную норму двигательной активности, что позволяет говорить о врожденной потребности в ней [1,3].

В плане построения онлайн-тренировка мало чем отличается от классического занятия в тренажерном зале. Все начинается с выбора уровня сложности в зависимости от пожеланий клиента: похудеть, набрать вес, держать тело в тонусе, укрепить конкретные мышцы и т.д. Также на характер программы влияют рост, вес, возраст клиента, состояние его здоровья, медицинские противопоказания, физическая подготовка, количество занятий в неделю.

Обычно программа составляется сразу на целый курс, вплоть до конечной цели. Но в процессе допустимо вносить небольшие корректировки. Тренер записывает упражнения, распределяя нагрузку на определенные группы мышц, устанавливает количество подходов и длительность занятий. Он показывает и объясняет, на что следует обратить внимание, как правильно выполнять ту или иную связку, какие при этом должны возникать ощущения, а чего следует избегать. Если что-то непонятно, всегда можно написать или позвонить своему инструктору и получить живую консультацию[4].

Материалы и методы

Существует много методов физических тренировок, каждый из них разработан специально для достижения конкретной цели. Набор массы, сушка, избавление от лишних килограммов, повышение выносливости осуществляются при помощи разных видов физической нагрузки. В большинстве случаев важен не только комплекс спортивных упражнений, но и интенсивность, с которой они выполняются [2].

Для занятий в домашних условиях можно воспользоваться подручными средствами в качестве спортивного инвентаря. А для контроля процесса тренировок использовать спортивные онлайн-приложения. Для формирования индивидуального плана тренировок приобрести онлайн-курс видеозаписей тренировок, консультации онлайн-тренера[5].

Заключение и выводы

Онлайн-тренировки становятся все более популярными и востребованными, и это неспроста. Многие уже попробовав хоть раз поработать с онлайн-тренером и сойдясь с ним характерами, уже не хотят возвращаться к классическим тренировкам с тренером в фитнес клубе. Сейчас они владеют большей информацией и лучше осведомлены о тренировках и питании, чем тогда, когда тренировались с персональным тренером в тренажерном зале. Хороший онлайн-тренинг во главе с грамотным онлайн-тренером дает возможность не только улучшить свое тело и фигуру, но и качество всей жизни. Онлайн-тренировки воспитывают силу духу и характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание.-М.: Высш. Школа, 2000, С. 49-55.
3. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 2001, С. 103-117
4. Спортивные каникулы. Как организовать занятия физкультурой в домашних условиях - URL: <https://prosv.ru/pages/sportivnye-kanikuly.html> дата обращения: 27.03.2020
5. Спортзал в домашних условиях: как сохранить двигательную активность - URL: <https://sn.ria.ru/20200331/1569353019.html> дата обращения: 31.03.2020
6. Стратегии социально-экономического развития Республики Башкортостан на период до 2030 года.

УДК 7967012.68

А.И. Хамидуллин, Д.А. Абдуллина, Д.Р. Хабирова

СОМАТИЗИРОВАННАЯ ГИПОКИНЕЗИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Достаточная локомоция – необходимый компонент реализации физически, психически и социально здоровой личности. Низкая двигательная активность, которая обусловлена нарушением состояния здоровья детей младшего школьного возраста, влечет за собой множественные риски развития патологических процессов. Исследование посвящено оценке эффективности занятий физической культуры с помощью применения наиболее информативных показателей состояния внутренних резервов и физической подготовки для профилактики соматически обусловленной гипокинезии. Также требуется поиск новых методик физического воспитания, которые бы позволили реализовать эффект сохранения здоровья.

Ключевые слова: соматически обусловленная гипокинезия, мышечная активность, внутренние резервы, вегетативное обеспечение, физическое воспитание.

A.I. Khamidullin, D.A. Abdullina, D.R. Khabirova

SOMATIZED HYPOKINESIA IN CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

Bashkir State Medical University, Ufa

Sufficient locomotion is a necessary component of the realization of a physically, mentally and socially healthy person. Low motor activity, which is caused by a violation of the health status of children of primary school age, entails multiple risks of the development of pathological processes. The study is dedicated to assessing the effectiveness of physical education classes using the most informative indicators of the state of internal reserves and physical fitness for the prevention of somatically caused hypokinesia.

Keywords: somatically determined hypokinesia, muscle activity, internal reserves, vegetative support, physical education.

Важным условием адекватного и гармоничного развития личности школьника является достаточная физическая активность. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры признаки гипокинезии наблюдаются у 60-70% детей школьного возраста. Оптимальная нагрузка скелетной мускулатуры необходима для реализации нормальной жизнедеятельности организма ребенка. Правильная работа мышечных структур обеспечивает развитие мозга и установление межцентральных и межсенсорных взаимодействий в соответствии с нормой. Также повышается активность процессов, обеспечивающих образование тепла и энергии, происходит улучшение функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и других систем, обеспечивается сохранение гемодинамического гомеостаза. [4]. Так, установлено, что с момента поступления детей в учебное заведение их мышечная активность снижается минимум в 2 раза. В свою очередь, недостаточная физическая активность приводит к многочисленным патологиям всех систем органов, а также вызывает появление особого состояния – гипокинезии [1].

Стоит отметить, что период начала обучения школьника неразрывно связан с периодом роста и развития организма ребенка. На этом этапе дети подвержены различным неблагоприятным факторам как окружающей, так и образовательной среды. Поэтому на сегодняшний день остро стоит проблема повышения уровня здоровья детей, изучение и обнаружение физиологических механизмов, которые позволят повысить эффективность физического воспитания. [4]

Цель исследования: изучить эффективность применяемых методик в качестве профилактики соматизированной гипокинезии у детей младшего школьного возраста в процессе организации и проведения занятий физической культуры.

Материалы и методы

Исследования проводились на базе школы, где было обследовано 40 школьников с 1-4 классы. Все дети младшего школьного возраста были разделены на 2 группы: 1 группа – по состоянию здоровья занимается менее интенсивными физическими нагрузками (средняя мышечная активность – 16 человек), 2 группа – по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культуры (низкая мышечная активность – 8 человек). В контрольную группу входило 16 учеников младших классов, которые не имели отклонений в состоянии

здоровья и занимались в основной группе (высокая мышечная активность).

Оценку эффективности занятий проводили с помощью подсчета различных показателей. [1,2,3]. Такие как:

- индекс Скибинского (ИС) – позволяет определить резервные фонды дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- индекс Руфье-Диксона (ИРД) – позволяет оценить работоспособность сердца при подаче физической нагрузки;
- индекс функционального изменения по Р.М. Баевскому (ИФИ) – отражает степень адаптивности и морфофункциональные резервы регуляторных механизмов;
- индекс Кердо (ИК) – отражает состояние ВНС;
- индекс Робинсона (ИР) – отражает потребность миокарда в кислороде.

Заключение

Анализ полученных данных показал, что ИРД соответствует средним показателям и не зависит от половой принадлежности, здоровья и мышечной активности. В основной группе ИР соответствовал показателям «среднего» и выше «среднего» значений, а также данный показатель, как и ИРД не имел связи с гендерными отличиями. В 1 и 2 группах у мальчиков показатель ИР соответствовал средним значениям (частота встречающихся случаев составила 95% и 83% соответственно). У девочек же при соматизированной гипокинезии независимо от использованных методик сохранялись средние значения ИР в 100% случаях. Данные показатели указывают на угнетение кардиогемодинамического гомеостаза в условиях низкой мышечной активности [1].

Значения ИС в контрольной группе, в свою очередь, находились на среднем уровне возрастных значений, тогда как в 1 и во 2 группах данный показатель у мальчиков был ниже – на 17% и 56% соответственно. ИС у девочек не связан с каким-либо уровнем мышечной активности и соответствует норме. Что свидетельствует об особенности активности легочной вентиляции у здоровых детей возрастной категории от 7 до 10 лет – данное явление обусловлено высоким уровнем мышечной активности. Но соматически обусловленная гипокинезия у мальчиков младшего школьного возраста непосредственно ведет к ухудшению работы системы внешнего дыхания [1,2].

Также было выявлено, что у здоровых школьников (вне зависимости от пола) превалировала нормотония. Об этом свидетельствуют значения ИК: в контрольной группе (высокая мышечная активность) – варьируется от $4,45 \pm 0,02$ усл.ед. до $5,74 \pm 0,05$ усл.ед. в 1 и во 2 группа отмечалось значительное увеличение способности ВНС поддерживать вегетативную активность на определенном уровне (вне зависимости от половой принадлежности и возрастной категории). Так, при средней и низкой физической активности

значения ИК варьируются от $18,38 \pm 0,4$ усл.ед. до $37,52 \pm 1,1$ усл.ед. в 1 группе у девочек и мальчиков частота проявления вегетативной дисфункции (симпатикотония) составила 85% и 72%, при низком уровне двигательной активности 55% и 84% соответственно [3].

У мальчиков и девочек с нарушениями состояния здоровья, отмечались вегетативные действия разной направленности, что обусловлено гендерными психоэмоциональными несоответствиями [3].

Также в результате изучения системы циркуляции крови и ее приспособительного потенциала (по ИФИ), во всех без исключения группах удовлетворительный уровень адаптации (в 90% случаев) [4].

Таким образом, исследования показали, что соматизированная гипокинезия у детей в возрасте от 7 до 10 лет, на любом уровне двигательной активности ведет к угнетению состояния внутренних резервов организма. Высокие компенсаторные ресурсы организма при ухудшении здоровья и гипокинезии выявлены у девочек младшего школьного возраста.

Методики физического воспитания на занятиях физической культуры не позволяют реализовать эффект сохранения здоровья, поэтому требуется обоснованная коррекция для рационализации состояния внутренних резервов организма обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богачев, А. Н. Особенности адаптивных возможностей организма подростка в условиях снижения функциональных резервов и различных режимов двигательной активности: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидат медицинских наук. - Волгоград. – 2011. – 24 с.
2. Богачев, А. Н. Особенности адаптивных возможностей организма подростков с нарушениями функции респираторной системы при различных режимах двигательной активности / А. Н.Богачев, Л. Б.Осадшая, И. Б. Грецкая // Современные проблемы науки и образования [электронный научный журнал ISSN 1817-6321]. – Электрон. Дан. – Издание РАЕ, 2011. - №6. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru>, свободный.
3. Решиков, В. А. Особенности вегетативной регуляции детей дошкольного возраста, как показатель готовности ребенка к школьному обучению / В.А. Решиков, Л.М. Осычнюк // Молодой ученый. – 2014. - №1 (04). – С.176-178.
4. Татаринцева Н.Е. Моделирование культуросообразного пространства развития физической культуры детей дошкольного возраста /Н.Е.Татаринцева, Л.В.Абдульманова// Образование XXI века: здоровьесберегающие стратегии, системы, технологии. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции 18 февраля 2015 года. - Орел, 2015. - С. 179-184.

УДК 796.015

Р.З. Хадиятов, Т.Ф. Зайнуллина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА В РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

В данной статье представлены результаты исследования роли темперамента в процессе спортивного отбора.

Ключевые слова: психологический отбор, спорт, темперамент, психологические тесты, отбор в спорте

R.Z. Khadiyatov, T.F. Zaynullina

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELECTION IN VARIOUS KINDS OF SPORTS

Bashkir state medical university, Ufa

This article presents the results of the study of the role of temperament in the process of sports selection.

Keywords: psychological selection, sport, temperament, psychological tests, selection in sports

Проблема спортивного отбора всегда была актуальна, так как в спорте уделяется мало внимания психологическому отбору, однако его важность невозможно переоценить. Создание структуры психологического отбора в спорте необходима, так как соревновательные достижения спортсменов в большей степени зависят от индивидуальных качеств психики. Доктор психологических наук, профессор – Вяткин Бронислав Александрович утверждал, что спортивные достижения во время психического напряжения зависят от свойств темперамента, поэтому их разумно рассматривать при отборе в различные виды спорта. Цель: Продемонстрировать связь между темпераментом отдельного индивида и видом спорта, которым он занимается. Материалы и методы. В качестве методов исследования использовались наблюдение, анализ литературы и онлайн-анкетирование. Исследование проводилось на базе лечебного факультета БГМУ среди студентов 1-3 курсов в возрасте 18-22 лет.

Результаты и обсуждения

В ходе исследования были проанализированы анкеты 55 студентов. После проведения онлайн-анкетирования отмечено, каким именно спортом занимается каждый из студентов. Также каждый из респондентов прошел тест А. Белова, позволяющий определить преобладающий тип темперамента отдельного анкетированного. Проведя анализ результатов исследования, было установлено, что психологические аспекты играют важную роль в занятиях спортом. Оказалось, что сангвиники, которых мы характеризуем как людей с высокой активностью, оптимизмом, жизнерадостью, энергичностью и созданием собственных возможностей, предпочитают командные виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, хоккей). Шашки, дартс, шахматы и езду на велосипеде в основном выбирают флегматики и меланхолики. Сильные и энергичные холерики занимаются контактными или силовыми видами спорта (каратэ, борьба, прыжки, бокс, смешанные единоборства). Лица с жадой внимания, с пылкой фантазией, с живостью и выраженной эмоциональной реакцией предпочитают такие виды спорта, как художественная гимнастика, фигурное катание,

акробатика. Однако благополучность двигательной деятельности невозможно прогнозировать только по одному общетеоретическому признаку. Многие психологические характеристики спортсмена также влияют на достижения высоких результатов в любом виде спорта. Они отличаются определенной самостоятельностью и часто специально подбираются так, чтобы отразить разносторонний характер требований спортивной деятельности к психическим качествам спортсмена. Выводы. Таким образом, была выявлена связь между типом темперамента отдельного студента БГМУ и видом спорта, которым он занимается.

Необходимо отметить важность всестороннего изучения личностных качеств спортсмена, а не отдельных его способностей. Чтобы достичь высокие результаты, команде необходимо учитывать особенности личности (в частности темперамента) каждого спортсмена, подход к тренировочной деятельности должен быть дифференцированным, должны применяться различные методы психологической подготовки. Данный подход психологического отбора не единственный, но он является весьма эффективным и позволяет минимизировать средние ошибки. Известный факт, что полностью спортивная одаренность может быть оценена только по результатам соревновательных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайнуллин Р.А., Усманов Э.Г. Проблемы физической культуры и спорта у студенческой молодежи. Их физическое воспитание и подготовленность. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы v международной научно-методической конференции. 2017. Издательство: УГНТУ <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29342392>.
2. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. Пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2017. – 161 с.
3. Серова Л. К. Этапы спортивного отбора. <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sportivnogo-otbora/viewer>.
4. Попов А. Л. Спортивная психология: учебное пособие для физкультурных вузов. 4-е издание. М.: ФЛИНТА, 2013. – 159с.

УДК 616.728.3-018.3

Р.З. Хадиятов, Д. М. Сулейманова

ПРОФИЛАКТИКА РАЗРЫВА МЕНИСКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Башкирский государственный университет, г. Уфа

В данной статье описаны наиболее частые причины возникновения травмы, разрыва мениска, а также меры по предотвращению возможного появления данной травмы.

Ключевые слова: мениск, травмы, профилактика, спорт, упражнения, рекомендации, медицина, ортопедия.

R.Z. Khadiiatov, D.M. Suleymanova

PREVENTION OF THE MENISK GAP FOR STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Bashkir state University, Ufa

This article describes the most common causes of injury, meniscus rupture, as well as measures to prevent the possible occurrence of this injury.

Key words: meniscus, injuries, prevention, sports, exercises, recommendations, medicine, orthopedics.

Все время, когда мы ходим, прыгаем, бегаем, занимаемся физическими упражнениями, мы нагружаем свои мышцы, суставы и что важнее – колени. Почему на этом стоит акцентировать внимание? Об этом и говорить в данной статье.

Актуальность выражена следующим. Колено чаще всего травмируется. Травма колена или перелом мениска ограничивают подвижность жертвы данной травмы, и это в лучшем случае на некоторое время. В наиболее плачевном случае нарушает обычный образ жизни - и делает его инвалидом. Снижение риска травмы мениска вполне реально. Досадных травм можно избежать, а физические упражнения принесут пользу здоровью, если вы будете только слушать рекомендации хирурга-ортопеда.

Цель исследования: привлечение обучающихся к данной проблеме, так как это всецело зависит от них. Был избран метод исследования проблемы, путем тщательного изучения научных и изыскательских работ, анализа тех или иных профилактических упражнений и дальнейшей систематизации, для удобства изучения.

По результатам проведенных исследований, в которых было отобрано 20 обучающихся первых курсов высших учебных заведений, были получены следующие результаты. 5 обучающихся имеют травмы мениска различной степени и занимаются спортом, 5 также занимаются спортом, но травм не имеют, 5 имеют травмы мениска и не занимаются спортом и оставшиеся 5 не имеют травм и не занимаются спортом. Перед проведением исследования при помощи врача была проведена фиксация их состояния. Обучающимся дали задания соблюдать определенные предписания и выполнять задания на профилактику мениска в течении месяца. Результаты распределились следующим образом. Обучающиеся не имеющие заболеваний мениска изменений не наблюдали, а вот у остальных групп совершенно иначе. Обучающиеся с заболеванием мениска наблюдали положительную тенденцию. У тех, кто не занимается спортом, болезненные приступы отступили полностью и к концу месяца они и забыли о болезни. У тех, кто занимается спортом заметили, что колени болят реже и уже не так больно как обычно.

Таким образом, было доказано, что профилактика разрывов мениска может помочь.

Для профилактики данных травм были изучены научные изыскания самых различных ученых в сфере медицины. Результаты данных исследований помогли выявить следующие рекомендации для профилактики разрыва мениска у учащихся высших учебных заведений.

1. Соблюдайте меры безопасности во время работы и во время занятий спортом:

- Рабочее место должно быть подготовлено - провода не должны быть разбросаны по полу, полы не должны быть скользкими, стул должен быть устойчивым, освещение должно быть хорошим и т.д.
- Перед тренировкой необходимо сначала разогреть мышцы и суставы.
- После активной нагрузки мышцы должны успеть восстановить свои ткани (один-два дня).
- Любители ролей, велосипедисты и т.д. - Вы должны приобрести высококачественный защитный комплект с запираемыми наколенниками.
- Обувь должна плотно и удобно сидеть на ноге. Рекомендуется закрепить их шнурками (при занятиях спортом).
- Кроссовки должны быть хорошо вентилируемыми. Когда нога в мокрой обуви, нога может слегка повернуться.

2. Категорически запрещается превышать разумную норму физической нагрузки.[1]

Адекватные нагрузки обеспечивают оптимальную реакцию организма на физические нагрузки, улучшается обмен веществ, укрепляется прочность костей, увеличивается объем легких и улучшается психическое здоровье. В то время как чрезмерные нагрузки будут лишь вредить обучающимся, так как на восстановление у них остается меньше времени, и как правило такие нагрузки не ограничиваются одной тренировкой. Рекомендации по выбору подходящей нагрузки должен давать специалист, так как каждый человек индивидуален. Нагрузка должна быть управляемой, чтобы не ухудшать силу обучаемого. Он рассчитывается исходя из состояния здоровья, возраста и сопутствующих заболеваний. Врачи рекомендуют использовать фитнес-браслет для подсчета вашего пульса во время тренировки. В этом случае выбор реализуемой нагрузки намного проще.

3. Каждое занятие должно предусматривать упражнения на баланс.

В разминку необходимо включить упражнения на уравнивание, которые идеально развивают эластичность мениска и улучшают чувство равновесия:

- Потяните веревку (веревку) через пол и попытайтесь пройти через нее.
- Встаньте в положение аиста - встаньте на одну ногу, а другую согните в колене, поменяйте ноги; Если вам трудно сохранить равновесие, вы можете одной рукой придерживать спинку стула или стены.
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, перенесите вес на одну сторону, оторвите противоположную ногу от пола и подержите ее в течение получаса. Сменить ноги.

Эффект тренировки на равновесие усиливается при тренировке с закрытыми глазами или на неровной поверхности.

Вы можете дополнить упражнения на равновесие следующими упражнениями:

- Встаньте на ровный пол одной ногой на полотенце и сдвиньте его из стороны в сторону, пока нога не полностью сгибается в колене.
- Сядьте на стул, согните колени на 90 градусов, поставьте пятки на пол, нажмите на них, удерживайте в течение 10 секунд и повторите три раза.

4. Тренировки должны носить регулярный характер.

Будьте физически активны, но не переусердствуйте. Лучший вариант для регулярных упражнений - не более 4 раз в неделю. Подумайте об устойчивости и постепенности физической активности (лучше всего рассчитывать профессиональным инструктором по физическому воспитанию), предварительно разогрев мышцы и разогрев суставов.

5. Придерживаться здорового питания.

Каждый дополнительный килограмм - это чрезмерная нагрузка на человека, на его суставы. Следуйте здоровой диете, чтобы избежать увеличения веса. В рационе должны быть орехи, морская рыба, творог и другие продукты, укрепляющие кости.

6. При дискомфорте в суставах своевременно посещать врача.

Если вы испытываете симптомы в области суставов, особенно боли и отеки, обязательно обратитесь к врачу. Это предотвращает прогрессирование остеоартроза путем назначения необходимого лечения [2].

7. Применять курс препаратов из группы хондропротекторов

Необходимость хондрозащитных лекарств остается спорным. Мнения экспертов на эту тему различны. Однако большинство врачей считают, что периодический курс приема препарата, который содержит вещество, участвующее в формировании хряща, будет полезен для сустава. В частности, прием препарата полезен на ранних стадиях остеоартроза. Эффект от их использования ожидается как при травматическом, так и при дегенеративном разрыве мениска.

Вторичная профилактика повреждения мениска.

Если повреждения мениска уже произошли в прошлом, предотвращение безопасности суставов становится еще более актуальным. Повторная травма может привести к хроническому течению заболевания и появлению раннего артроза. Необходимо заниматься спортом, и в этом случае коленные суставы должны работать, но их нельзя пересмотреть.

Врачи ориентируются на следующие ссылки в профилактике.

1. Избегайте опасных для колена видов спорта - футбол, танцы, фигурное катание, лыжи, теннис [3].
2. Предпочитаю кататься на велосипеде, плавать, бегать на качественной поверхности.
3. Выполняйте упражнения на растяжку под наблюдением опытного инструктора.

4. Используйте мягкие методы физической активности - подпишитесь на пилатес, растяжку, баланс тела, йогу, калланетику, аквааэробику и гибкость тела.
5. Перед тренировкой выполните компетентную тренировку, в которой мышцы, окружающие сустав, продуктивно разогреваются.
6. Для занятий спортом используйте наколенники, клейкие ленты и жесткие повязки. В крайних случаях используйте эластичный бинт, который также в меньшей степени служит защитой.
7. Пересмотрите диету в пользу продуктов, которые содержат белки, витамины и микроэлементы.
8. Приведите индекс массы тела к идеалу.
9. Чтобы избежать падений - держитесь за перила при спуске, будьте осторожны со льдом, знайте основы безопасного падения и т.д.

Благодаря данной профилактики, которая зависит и от интеграции в образовательные учреждения, и от личного контроля со стороны учащихся, можно сократить количество разрывов мениска. Конечно, невозможно для некоторых забыть про свой любимый вид спорта, несмотря на то, что из-за него они могут получить травму. Просто необходимо не забывать о понятии адекватных нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронова З.С. Опыт лечения повреждений и заболеваний коленного сустава у спортсменов // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1980 - №7. – С. 12 – 15.
2. Способ лечения разрыва тела мениска коленного сустава: А.С. 1827199 СССР: МКИ А61В 17/56 / Зедгенидзе И.В., Клименко Г.С.; заявитель и патентообладатель Иркутский государственный медицинский институт, Иркутский институт травматологии и ортопедии ВСФ СО АМН СССР. -№ 4769937/14; заявл. 13.12.1989; опубл. 15.07.1993; Бюл. № 26. — 1 с.
3. Витюгов, И.А. Диагностика повреждений менисков и других внутрисуставных образований коленного сустава / И.А. Витюгов // Ортопедия, травматология и протезирование. — 1982.- № 2. — С. 69—74.

УДК 796.83

И.Р. Юсупов, К.И. Назиуллина
**РОЛЬ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**
Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Мотивация – важный компонент для реализации физической деятельности. В условиях постоянного стресса при повышенных умственных нагрузках у студентов занятия физической культурой благоприятно влияют на развитие мышления, повышают скорость мыслительных процессов и улучшают запоминание, влияя тем самым на качество образования.

Ключевые слова: мотивации к занятиям по физической культуре, мыслительная деятельность, оздоровление, физическая подготовка.

I.R Yusupov, K.I. Naziullina
**THE ROLE OF MOTIVATION FOR PERFORMANCE IN PHYSICAL CULTURE
AMONG STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY**
Bashkir State Medical University, Ufa

Motivation is an important component for the implementation of physical activity. In conditions of constant stress with increased mental stress in students, physical education classes favorably affect the development of thinking, increase the speed of thought processes and improve memorization, thereby affecting the quality of education.

Key words: motivation for physical education classes, mental activity, health improvement, physical preparation.

В настоящее время одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как в условиях повседневной учебной деятельности студентов в медицинском институте трудно следить за своим физическим здоровьем.

Формирование социально-активной личности в сочетании с хорошим физическим развитием является одной из важных задач для подготовки будущего врача в современном обществе. Кроме наличия специализированных предметов в программе высшего медицинского образования необходимым является занятия по физической культуре.

Физическая культура студентов вузов медицинского профиля стала предметом всевозможного научно-практического изучения в современном мире. Особенно актуален этот вопрос среди студентов на начальной стадии обучения: серьезные учебные нагрузки, как правило, являются чрезмерно высокими, а смена образа жизни и места жительства среди многих студентов, в сочетании с дефицитом свободного времени приводят к уменьшению физической активности [1].

Ученые и социологи все чаще говорят о дисгармоничном состоянии здоровья и психики молодого поколения, связывая это непременно с образом жизни. Ежегодно показатель рождаемости детей с пороками развития имеет тенденцию к росту, учащается число случаев заболеваний крови и кроветворных органов, а показатель новообразований и вовсе вырос в 2 раза [1]. Заболеваемость молодых людей сахарным диабетом в РФ в 2018 г. превысил 4 млн. человек, тем временем показатель инфарктов - около 2,5 млн человек. Заболеваний, характеризующихся повышенным кровяным давлением - около 14 млн человек [2].

Несмотря на то, что с помощью физической культуры, улучшается не только работа опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы, но и нервной системы, статистика не утешительна – большинство студентов имеют пассивный характер к занятиям физической культуре, а некоторые и вовсе негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, считая спорт лишней тратой времени [3]. Во время физических упражнений и спортивных игр человек пользуется мыслительными процессами для выполнения необходимого

действия, будь то приседание, или бросок мяча в баскетбольную корзину, а это определенно улучшает работу многих систем и органов.

Цель исследования: изучение различных типов мотиваций к занятиям физической культуре в медицинском вузе, а также теоретическое обоснование значения пар по физической культуре в становлении мышления и улучшения учебной деятельности студентов медицинского вуза.

Задачи

1. Изучение мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов;
2. Изучение методов и средств физической культуры;
3. Определение средств и факторов физической культуры в формировании мышления студентов медицинского вуза.

Материалы и методы

Анализ и обобщение научно-методической литературы, сравнение, классификация.

Объект исследования. Объектом исследования является процесс формирования мотивов к занятиям физической культуры у студентов медицинского вуза.

Результаты и обсуждение

Мотивация - понятие, включающее в себя формирование у человека потребности, тесно связанные с внешними факторами.

Для того, чтобы привлекать студентов, необходимо заинтересовать их к посещению занятий физической культуры целесообразно активно стимулировать физическую деятельность студентов, создавая все необходимые и комфортные условия. Ряд исследований показывает, что оптимальным способом для студентов, в целом является мотивация. Этот процесс формируется из множества различных факторов и на сегодняшний день является самым актуальным среди молодежи. Особенно важными из них для занятия спортом и физической культурой среди студентов медицинского вуза являются: оздоровление, физическая подготовка, возможность улучшить свой внешний вид, отдых от учебной деятельности, коммуникативные возможности, а также соревновательные мероприятия.

На занятиях физической культурой в любом учебном заведении особенно важным является правильная организация, рациональность и разнообразие спортивных упражнений, комфорт и возможность самих студентов добровольно участвовать в подготовке спортивных массовых мероприятий.

Качественно важно создание условий комплексного сочетания различных видов спорта, таких как атлетика, лыжный спорт, баскетбол и волейбол, плавание; занятия в тренажерном зале.

Необходимо учитывать расписание студентов, при расстановке занятий по физической культуре, для того, чтобы была возможность корректировать работоспособность студентов за неделю. План самих занятий должен быть подобран конкретно по группам здоровья обучающихся. Так, для основной группы, в программу рекомендовано включать силовые нагрузки, легкую или тяжелую атлетику. У подготовительной группы, как правило, сочетают легкую атлетику и игровые виды спорта. Для специальной группы рекомендуются щадящие упражнения и игровые виды спорта, а также индивидуальный подход.

Таким образом, формирование мотивации для посещения занятий физической культурой складывается из множества различных факторов.

По мере всего вышперечисленного, нужно воздействовать на психологическую составляющую каждого обучающегося. Мышление - это в первую очередь познавательная деятельность, результатом чего является собственное умозаключение и выводы. Согласно современным классификациям, существует три основных вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. Каждое из них задействовано при определенном виде деятельности человека.

Наглядно-действенное мышление – это деятельность человека, при которой не требуется сложного алгоритма со стороны самого человека (все простые движения обеспечиваются на уровне нервной системы). Например, поднять или взять предмет в руку. Следующий вид – наглядно-образное мышление. Деятельность человека при этом заключается в решении задач путем алгоритмов мыслительных действий. Например, кому из команды конкретно более выгодно передать баскетбольный мяч во время игры. И последний вид – словесно-логическое, которое является более сложным видом деятельности, по сравнению с первыми двумя перечисленными. При помощи этого вида мышления возможно определить исход спортивной игры. Если известно, по какой схеме играют соперники, каждым участником игры предпринимается определенная тактика действий в соответствии с уровнем их подготовки.

Мыслительная деятельность работает при выполнении любых упражнений физической культуры. Опорно-двигательный аппарат находится под влиянием соматической нервной системы, то есть подчиняется полному сознательному контролю[3]. Во время бега на дальние дистанции студент не станет изначально стартовать с высокой скоростью, в противовес бегу на короткие дистанции. При помощи исключительно мышления человек представляет, как необходимо бежать для сохранения своей энергии на всю продолжительность дистанции. Также анализируется и бег на короткие дистанции. Человек принимает позу низкого старта для моментального ускорения и старается поддерживать ее на всем протяжении дистанции.

Рассмотрим проявление развития мышления на примере спортивных игр. Так, при игре в волейбол тактика игрока сводится к тому, чтобы выбрать наиболее выгодную позицию, зафиксировать траекторию полета мяча как можно скорее, встать в необходимую позицию для осуществления передачи. Именно это осуществляется при помощи наглядно - образного мышления. Во время игры в баскетбол необходимо, чтобы мяч попал в корзину. Для этого игрок выбирает и встает в выгодную позицию рядом с кольцом, получает множество сигналов от своей команды, просчитывает траекторию полета с дальнего расстояния. В данном случае работают все три типа мышления [4].

Учитывая все вышеперечисленное, становится ясно, занятия физической культурой благоприятно влияет на весь организм, а также повышают умственные способности студентов, путем задействования всех типов мышления.

Выводы

Физическая культура для студентов является одним из самых приоритетных средств развития атлетического телосложения и совершенствования физической подготовки. Также, это отличный способ для развития мышления, а наличие в расписании студентов пар по физической культуре значительно помогает повышать скорость и определенный алгоритм мыслительных процессов во время решения конкретных задач, стимулируя активацию нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной деятельности и организма в целом. Занятия спортом на парах физической культуры помогают студентам приучаться и использовать мыслительные процессы быстрее, а также проявлять активность при умственной деятельности, тем самым повышая качество образования. Перечисленные рекомендации позволят достичь наиболее эффективную мотивацию к посещению физической культуры среди студентов медицинского вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конкина, М.А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ // Вестник Московского государственного лингвистического университета. - 2013. - С.133-144
2. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/>
3. Бабушкина, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2007. С. 20-23.
4. Зиамбетов, В.Ю. Формирование эстетического творчества путем модернизации воздействий физической культуры и спорта на личность / В.Ю. Зиамбетов // Модернизация системы профессионального образования на основе регулируемого эволюционирования:

материалы IV всерос. науч.-практ. конф. (14 нояб. 2005 г.). в 6 ч. Ч.1.—Челябинск: Образование, 2005. — С.23-25.

5. Юсупов, И. Р., Иванов, В. А. Реновация физического воспитания в системе образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41178519>.